# THE POWER WITHIN

ॐ

શક્તિ.

# માનસયોગ (ભાગ ૧ લો)

## MENTAL SCIENCE.

કર્તા: આર. બી. મહેતા.

કિંમત રૂ. ૧-૪-૦

The Power Within

અંતની ૐ અદ્ભુત

શક્તિ

# માનસ–યોગ ભાગ ૧ લો

ખાડીઆ
સુતારવાડાની પોળ
અમદાવાદ.

કર્તા,
આર. બી. મહેતા,



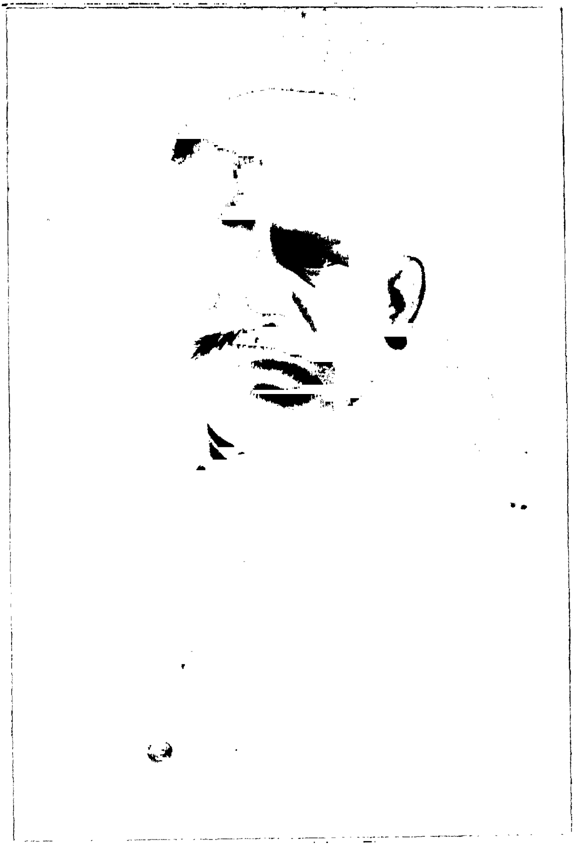
આવૃત્તી પહેલી — પ્રત ૩૦૦૦

સન ૧૯૨૪ — સંવત ૧૯૮૦

ધી લક્ષ્મી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ--

મણીલાલ ઉગરચંદ છાપ્યું. — રીચીરોડ અમદાવાદ.

Price 1-4-0



# પ્રસ્તાવના.

---

આ પુસ્તકમાં દરશાવેલી ક્રીયાઓના અભ્યાસથી, દરેક અભ્યાસી-પુરૂષ-વા-સ્ત્રી, પોતાના મનને ઉત્તમ પ્રકારનું કેળવી બળવાન બનાવી શકે છે, તથા પોતાનાં અનેક કાર્યો સીદ્ધ કરવામાં તે બળ કામે લગાડી શકે છે.

મનને કેળવવાના અભ્યાસ ઘણા વીદ્વાનોએ તથા મહાત્માઓએ અનેક પુસ્તકોદ્વારા પ્રસિદ્ધ કર્યો છે, પરંતુ દરેક મનુષ્યને સંસ્કૃત, ઇંગ્રેજી; બંગાલી વીગરે ભાષાઓનું જ્ઞાન નહી હોવાથી તેમજ, કેટલીક ક્રીયાઓ ઘણી સખ્ત હોવાથી, તથા કેટલાક અભ્યાસો સીદ્ધ કરવામાં ગુરૂ (તે સદ્‌વીદ્યાનું યથાથ જ્ઞાન ધરાવનાર પુરૂષ) ની જરૂર પડે છે. તેવા ગુરૂઓ નહી મળી આવવાથી તથા તેવા અભ્યાસથી મનની ઉન્નતી થઈ અનેક લાભો થવા સંભવ હોય છતાં તેનું યથાર્થ રહસ્ય સમજમાં નહી આવવાથી, તેવા અભ્યાસમાં દરેકની પ્રવૃતી થતી નથી, માટે, સરળ ગુજરાતી ભાષામાં સહેલાઇથી સમજી શકાય તથ. કરી શકાય, તેવી ક્રીયાઓ આ પુસ્તકમાં કર્તાએ જણાવી છે તથા ને પ્રયાસ જન સમાજને ઘણોજ ઉપયોગી થઈ પડશે તેવી માન્યતા છે.

આ પુસ્તકમાં જણાવેલી અમુક ક્રીયાઓ સીદ્ધ કર્યા પછીથી, અભ્યાસીએ કેટલે અંશે પોતાનું મનોબળ વધાર્યું છે, તેનો અનુભવ થવા માટે કેટલાક રમુજી પ્રયોગો બતાવેલા છે, અને તે પ્રયોગોની અજમાશમાં ફતેમંદ નીવડવાથી અભ્યાસીને પોતાની અંદર રહેલી શકતી વીશે વીશ્વાસ આવશે, એટલુંજ નહી પણ તે ઉત્સાહથી વધારે આગળ વધી શકશે.

આ પુસ્તકમાં, મનને આ ક્રીયાઓના અભ્યાસથી ક્રમવાર વધારે સારૂ કેળવી, બળવાન બનાવી શકાય, તેવી રીતે અભ્યાસક્રમ તથા પ્રયોગોની યોજના કરવામાં આવેલી છે આ પુસ્તકના વાંચનમાત્રથી અભ્યાસીને કાંઈ લાભ થવા સંભવ નથી, પરંતુ તેમાં જણાવેલી ક્રીયાઓનો અભ્યાસ, નીયમીત રીતે ખંતને ઉત્સાહથી કરવાથીજ ઉત્તમ લાભ થશે તથા પોતાના તમામ કામોમાં ફતેમંદ નીવડશેજ.

એક અભ્યાસ સીદ્ધ થયા સિવાય, આગળનો અભ્યાસ શરૂ કરવા સખ્ત મના છે. શકતી તમારા પોતાની અંદરજ રહેલી છે, તેને શોધી કાઢો, અને વાપરતાં શીખો.

આ ક્રીયાઓનાજ અભ્યાસમાં મનને જે જે સ્થાનોમાં રોકવાનુ છે તે તે સ્થાનો તમારા પોતાના શરીરમાં રહેલાં છે અને તે સમજવા સારૂ આ સાથે નકશો આપેલો છે, જે જોવાથી દરેક અભ્યાસી સારી રીતે સમજી શકશે.

# ગ્રંથાર્પણ.

આ પુસ્તકના કર્તાએ, કેટલાક, ઇંગ્રેજી, હીંદી, તથા ગુજરાતી ગ્રંથોમાં જણાવેલા અભ્યાસક્રમો, તથા સીદ્ધાંતોને સારી રીતે અનુભવ કરી, સમજી, અજમાવ્યા છે, તથા પોતાના અનુભવ સીદ્ધ સત્ય ને દરેકને સહેલાઇથી લાભ થાય તેવી સરળ ક્રીયાઓ, જન સમાજના લાભાર્થે, આ પુસ્તકમાં દરશાવી છે.

પોતાની અંદર રહેલી આ દીવ્ય શક્તિનુ દરેકને વાસ્તવીક ભાન હોતું નથી, જેથી પોતાના મનોરથો સીદ્ધ કરવાના પ્રયાસમાં અનેક મુશ્કેલીઓમાંથી પસાર થાય છે. દ્રવ્ય તથા વખતનો મોટો ભોગ આપે છે, તથા મીથ્યા આડંબરી માણસોના સમાગમમાં અથડાઇ દુઃખી થાય છે, છતાં પરીણામે, કાંઇ સાર કાઢી શકતા નથી.

દરેકને પોતાની અંદર રહેલી આ દીવ્ય શકતીને કેળવી, બળવાન બનાવવાની આવશ્યકતા છે, ભલે તે વીદ્વાન હો, કે, અવીદ્વાન, સંસારી હો, કે ત્યાગી, પુરૂષ હો, વા સ્ત્રી, ગરીબ હો, વા તવંગર પરંતુ આ દીવ્ય શકિતને કેળવી પોતાનો વીકાસક્રમ સાધ્યા સીવાય તેની ઉન્નતી કદાપી કાળે થવાની નથી. આ ક્રીયાના અભ્યાસથી, મન ઘણુંજ બળવાન તથા દીવ્યશક્તિ ધરાવનારૂં થાય છે. અને તે મનોબળની કેવા કામમાં યોજના કરવી તે મુખત્યારી તમારી છે.



આ લઘુ પુસ્તક, જન સમાજના લાભાર્થે, એવા રૂપે
હું, તે સર્વવ્યાપી પરમાત્માના ચર્ણમાં
અર્પણ કરૂં છું તથા પ્રાર્થના કરૂં છું કે
આ ક્રીયાઓના અભ્યાસથી,
અભ્યાસીઓનાં મન પ્રકાશીત
થાઓ, ઉત્તમ બળ
સંપાદન કરો,
તથા તેમના
મનોરથો શીઘ્ર
થાઓ.



બ્રહ્મરંધ્ર સ્થાન
(ચક્ર નં ૮)
લલાટ સ્થાન (ચક્ર નં ૭)
ભ્રુમધ્યસ્થાન (બે ભમરોની વચલો ભાગ)
(ચક્ર નં ૬)
ચોટીનો મધ્યભાગ
કંઠ સ્થાન
(ચક્ર નં ૫)
કર્તા
આર. બા. મહેતા
અમદાવાદ
હૃદયસ્થાન
(ચક્ર નં ૪)
નાભીસ્થાન
(ચક્ર નં ૩)
કંદરસ્થાન (ચક્ર નં ૨)
(નાભીની નીચે
બાર આંગળ)
ગુદાસ્થાન
(ચક્ર નં ૧)


નકશા નં. ૧

## નકશા નંબર ૧ ની સમજુતી.

ખોપરીના મધ્ય ભાગથી ગુદા સુધી, આ નકશામાં બતાવેલાં આઠ ચક્રો (ચક્રાકાર, રૂપે ગોઠવાએલી નાડીયેા ( Nerve-centres) પાછળના ભાગમાં, બરડાની કરોડના મધ્યમાં રહેલાં છે. ત્થા તે ચક્રની પાંખડીઓમાં અક્ષરો રહેલા છે. આ ચક્રો મધ્યે એક તાર જેવી વીજલીના જેવી પ્રકાશમાન નાડી રહેલી છે. નં ૧–૨–૩–૪–૫–૬–૭–૮ નાં ચક્રો શરીરના કયા કયા ભાગમાં રહેલાં છે, તે સ્થાન નકશામાં જણાવેલું છે ત્થા નં. ૧ ના ચક્રમાંથી નં. ૨ ના ચક્રમાં એમ પાંચે ચક્રોમા ઉત્તરોત્તર . મનને તે ચક્રો મધ્યે રહેલી તાર જેવી નાડી મારફતે લેઈ જવાયં છે. બોચીના મધ્ય ભાગમાંથી નં. ૧૦–૧૧ ની બે નાડીઓ નીકુલી છે. તે મારફતે મનને નં. ૬ ના ચક્રમાં લાવવાનું છે, નં. ૮ નું ચક્ર ખોપરીના મધ્યમાં રહેલું છે અને તેમાં મનને બે રસ્તાથી લેઈ જવાય છે; નં ૭ ના ચક્રમાંથી નં. ૬ ના ચક્રમાં મનને પાછું લાવી નં. ૧૦–૧૧ ની નાડી દ્વારા મનને બોચીના મધ્યભાગમાં, કંઠના ચક્રમાં લાવી ત્યાંથી નં. ૯ ની નાડી જે ઉપરના ભાગમાં નં. ૧૨ ખોપરીના મધ્યમાં ગયેલી છે તે મારફતે લેઈ જવાનું છે, ત્થા નં. ૭ ના ચક્રમાં રહેલી ૯.૨ જેવી નાડી મારફતે, આગળના ભાગથી પણ નં ૮ ના ચક્રમાં મનને લાવી શકાય છે. આ ક્રીયાઓનો અભ્યાસ, કેવળ મનોમય શાધવાનો છે.

શરીરમાં રહેલાં આ ચક્રો તથા તે મધે રહેલા અક્ષરો વીગેરેની રચના જોવામાં મનને, રોકી રાખવાનો અભ્યાસ બતાવ્યો છે તેનું કારણ એ છે કે, આ ચક્રાકાર નાડીઓમાં, આત્માની દીવ્ય પ્રકાશમય શક્તી પ્રવાહરૂપે રહેલી છે તથા મનને આ અભ્યાસમાં લીન કરવાથી મનમાં તે શક્તી પ્રાદુરભાવ પામે છે; અને તેથીજ મન. પ્રકાશીત, તથા બળવાન બને છે; અને તે મનોબળ વડેજ ઉત્તમ કાર્યો શધાય છે.

---

## આ કીયાઓના દરેક અભ્યાસીને સુચના.

આ પુસ્તકમાં જણાવેલી ક્રીયાઓનો અભ્યાસ, દરેક પુરૂષ-વા-સ્રીએ, પોતાના અનુકુળ વખતે, સવારમાં અથવા રાત્રે કરવો ( સવારના પાંચ વાગતાથી, નવ વાગતા સુધીમાં અથવા રાત્રે સાતથી દસ વાગતા સુધીમાં ) તથા દરેક ક્રીયા નીત્યે વીસથી ત્રીસ મીનીટ સુધી કરવી.

૧ તમારા મકાનમાં, એકાંત જગામાં જઇ, સુખથી બેસી શકાય તેવા આસનથી, નરમ બીછાના ઉપર સીધા (ટટાર) બેસજો તમારૂ મોંઢું ક્રીયા કરતી વખતે, પૂર્વ અગર ઉત્તર દીશા તરફ રાખજો. પ્રથમ તમારા શરીરનાં તમામ અવયવો ઢીલાં કરી નાંખજો ( જુઓ ક્રીયા ૩ પ્રયોગ ૪ થો )

૨ આ ક્રીયા કરવા બેસવાની શરૂઆતથી તે પુરી કરી રહો ત્યાં સુધી મનની અંદર આવતા, ક્રીયાના અભ્યાસ સિવાયના, તમામ બીજા વીચારો બંધ કરજો તથા બે થી ત્રણ મીનીટ સુધી સરખા ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેજો, ઇશ્વરસ્તુતી કરજો.

૩ આ ક્રીયાઓ ઉપર ચોટીયા વાંચી જવાથી તમોને કાંઈ લાભ થવાનો નથી. તમારે શરૂઆતમાં, ક્રીયાના અભ્યાસ, તથા તેથી ઉપજતી શકતી વીષે, કાંઈ પણ અવીશ્વાસ, કે સંશય લાવવાની, કે બીજા અનેક કુતર્કો કરવાની જરૂર નથી માત્ર તમારા અંદર રહેલી શકતી વીષે સંપૂર્ણ વીશ્વાસ રાખી, ઉત્સાહને ખંતથી આ ક્રીયાઓનો અભ્યાસ કરજો, ને ફતેહ તમારી છે.

૪ આ ક્રીયાઓનો અભ્યાસ સિદ્ધ કરી, ઉત્તમ પ્રકારનું મનોબળ મેળવતાં પહેલાં, કદાપી મોટા મોટા કામો સીદ્ધ થવાના સંકલ્પો કરતા નહી. મનોબળ વધારવાનો અભ્યાસ કરનારા દરેક અભ્યાસીએ આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે શરૂઆતમાં પોતાનાથી બની શકે તેવાં સહેલાં કામો, સીદ્ધ કરવા સંકલ્પ કરવો, ને પ્રયત્નથી તે સીદ્ધ કરવાજ; કદાપી અધુરાં મુકવાં નહી. જેમ જેમ મનોબળ વધારે ને વધારે સારૂં કેળવાતું જસે તેમ તેમ, મહાન મુશ્કેલ કાર્યો પણ સંકલ્પ માત્રથી તમો સીદ્ધ કરી શકશો.

૫ આ ક્રીયા કરનારે કોઇ પણ જાતનું દુર વ્યસન, જેવાં કે દારૂ, ગાંજો ભાંગ અફીણ વીગેરે કરવાં નહી, માંસ ભક્ષણ કરવું નહી, અતી સ્ત્રી સમાગમ કરવો નહી, બને તેટલું સત્ય બોલવાની ટેવ રાખવી, પોતાના ધંધામાં પ્રમાણીકપણું રાખવું, કોઇનું કદાપી બુરૂ ઇચ્છવું નહી, મનુષ્ય માત્ર પ્રત્યે, પ્રેમ બુદ્ધી રાખવી, પોતાની શરીર શુદ્ધી સારી રાખવી (સાદાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં તથા શરીરને સ્નાન ક્રીયા કરી સુઘડ રાખવું). તથા નમૃતા રાખવી.

ઉપરના નીયમો બને તેટલી કાળજીથી ચુસ્ત રીતે પાળવા તથા કાંઇપણ દોશ હોય તો તેને ધીરે ધીરે આ અભ્યાસના બળથી દુર કરવો.

---

# " ઇશ્વરસ્તુતી. "

" હે પરમ કૃપાળુ, સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તીમાન પરમાત્મા, આપની સંપૂર્ણ દયાથી, મારા હૃદયને પવીત્ર કરો, પ્રકાશીત કરો, મારા અનેક અપરાધોની મને ક્ષમા આપો તથા મારા મનને હું આપના તેજોમય સ્વરૂપના ધ્યાનમાં જોડું છું, તે મનને સ્થીર કરો, પ્રકાશીત કરો, તેનામાં આપનું દીવ્ય બળ અર્પો તથા મારા ઇચ્છીત મનોરથો સીદ્ધ કરો. "

" આ સીવાય પરમેશ્વરની બીજા અનેક શબ્દોમાં સાધકને અનુકુળ પડે તેવી રીતે સ્તુતી કરવી. તથા આ અભ્યાસ સીદ્ધ થવા, તથા ઉત્તમ પ્રકારનું મનોબળ પ્રાપ્ત થવા પ્રાર્થના કરવી. "

# તમારૂ " મન "

## ॥ मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ॥

આ જગતના સુખ દુઃખનો આધાર ફક્ત તમારા મન ઉપરજ રહેલો છે. મન શરીરમાં સામ્રાજ્ય ભોગવે છે. તે તમારી શકતીથી પ્રકાશીત થઈ, તમોનેજ તુચ્છ વીશયો તરફ ખેંચી જાય છે, દુઃખી કરે છે, તથા અનેક જન્મ જન્માંતરોમાં ભટકાવે છે. જો તે મનને અભ્યાસથી તમે વશ કરો, તમારી મરજી અનુસાર તેને ચલાવો, તથા તમારામાં રહેલી દીવ્ય શકતીથી તેને પ્રકાશીત કરો, તો તે મન તમારા સ્વરૂપમાં લીન થઈ જશે, ને તેના અજ્ઞાનથી ઉપજેલો સંસારભય દુર થશે. પ્રથમ તો તમારે તે મનને અભ્યાસથી કેળવવુંજ પડશે, બળવાન બનાવવુંજ પડશે, અને તેને તે દીવ્ય શકતી તરફ પ્રયત્નથી વાળજો તો તમારૂં ઇષ્ટ સીધ્ધ થશે.

જેમ કાષ્ટમાં રહેલી અગ્નિ ઘર્શણના યોગથી પ્રગટ થાય છે તેમ આ મનમાં રહેલી અદ્ભુત શકતી અભ્યાસ યોગથીજ પ્રગટ થાય છે.

નીર્બળ મનવડે કાંઈ ઇષ્ટ સધાતુ નથી; મનને બળવાન બનાવવાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી તેને સીધ્ધ કરતાં સુધી, પડતો મુકતા નહી. ખંતને ઉત્સાહથી કર્યા કરજો ને ફતેહ તમારીજ છે.

મન, આત્મા, તથા ઇંદ્રીય સુખની મધ્યવર્તી રહેલું છે તે જ્યારે ઇદ્રીય સુખ મેળવવા તરફ વળે છે ત્યારે તુચ્છ બનતું જાય છે તથા પોતાની દીવ્ય શક્તી ગુમાવી દે છે અને જ્યારે તેને અભ્યાસથી આત્મા તરફ વાળવામાં આવે છે ત્યારે દીવ્ય સુખનો ( પરમાનંદનો ) અનુભવ લે છે. આ અભ્યાસ તમારા મનને, તે દીવ્ય પ્રકાશની, સનમુખ લેઈ જાય છે, મનને પ્રકાશમાન તથા બળવાન બનાવે છે આ અભ્યાસની શરૂઆત, કરતાં, તમારૂ મન, અનેક સશયો પેદા કરશે જેવા કે ' આ અભ્યાસથી ઇચ્છીત ફળ થસે કે કેમ. બળ પ્રાપ્ત થસે કે કેમ, તથા તે બળથી અમુક કામો સીધ્ધ થશે કે કેમ. વીગેરે કુતર્કોથી તમારી પોતાની શકતીમાં અણવીશ્વાસ પેદા કરશે, વારંવાર ઇંદ્રીય સુખોની લાલચો તરફ દોરવાઈ જશે, અંભ્યાસમાં, આળસ્ય, પ્રમાદ વીગેરે અંતરાયો ઉત્પન્ન કરશે, પરંતુ તમો **તેની સામે થઈ** તમારી પોતાની શકતી વીશે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ રાખી ખંતને ઉત્સાહથી અભ્યાસ શરૂ કરજો ને પ્રયત્નથી વારંવાર તે મનને અભ્યાસમાં વાળી, તેમાં સ્થીર કરજો. બીલકુલ પ્રમાદ કરતા નહી.

તમો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો કે, ગમે તે જોખમે પણ આ અભ્યાસની ક્રીયાઓ સીધ્ધ કરવીજ છે ને તેવા દ્રઢ સંકલ્પથીજ તમારા મનને આ અભ્યાસમાં જોડજો તથા તે મન વારંવાર અનેક જાતના વીચારો પેદા કરી તમોને ભમાવે,

તમારા અભ્યાસમાં ખલેલ પહોચાડવા સારૂ અનેક વીશય સુખોને તમારા તરફ આકર્ષી લાવે તોપણ તમો મક્કમપણે તમારા અભ્યાસથી કદી ચલાયમાન થતા નહી પરંતુ વધારે સાવધાન થઇ, પ્રયત્નશીલ થઈ, ખંતને ઉત્સાહથી કર્યા કરજો. મનની આવી વર્તણુકની સામે થઇ જ્યારે તમો મક્કમપણે તમારો અભ્યાસ શરૂ રાખશો ત્યારેજ તે, મન, થાકી, છેવટે તમો જ્યાં રોકી રાખશો ત્યાં મક્કમપણે સ્થીર થશે, તમારી આજ્ઞાને તાબે થશે ને તમારે વશ વર્તશે જ્યારે મનની આવી સ્થીતી થાય. (તમો જે અભ્યાસમાં જોડી રાખો તેમાં બીજા નવીન વીચારો ઉપજાવ્યા સીવાય, દ્રઢ રીતે જોડાઇ રહે) ત્યારેજ તે મન, આત્માનો દીવ્ય પ્રકાશ મેળવવાને યોગ્ય બન્યુ છે તેમ જાણજો. જેમ હાલતા જળમાં આપણા ચહેરાનું પ્રતીબીંબ બરાબર દેખાતું નથી પણ સ્થીર જળમાંજ જણાય છે, તેમ મનની જ્યારે, ચંચળ-ગતી હોય છે ત્યારે તે ઇંદ્રીય સુખો મેળવવા તરફ ધસે છે પરંતુ તમારી અંદર રહેલી દીવ્ય શકતીનો પ્રકાશ કે, બળ મેળવી શકતુ નથી. મન, અભ્યાસના બળથી જ્યારે સ્થીરતા ને પામે છે ત્યારેજ તે દીવ્ય શકતીમાંથી, અપાર બળ મેળવી શકે છે, માટે જો તમારે તમારા મનને બળવાન બનાવવું હોય, ને તે બળથી તમાર. ઇચ્છીત મનોરથો સીધ્ધ કરવા હોય તથા બીજા અનેક પ્રકારનાં કાર્યો સીધ્ધ કરવાં

હોય તો તમો આ ક્રીયાના અભ્યાસમાં મનને દ્રઢ રીતે, પ્રયત્નથી જોડી રાખજો. આ અભ્યાસથી તમારા મનની ચંચળતા દુર થશે, ત્થા તમારી અંદર રહેલી દીવ્ય શકતીના યેાગથી તમારૂ મન દીવ્ય સામર્થ સંપાદન કરશે ને તે બળવડે તમો તમારા સર્વ મનોરથો સહેલાઇથી સીધ્ધ કરશો.

તમો મન વડેજ, મનને કેળવી શકો છો, દીવ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરી શકો છો, મનોલય સાધી શકો છો, ટુંકમાં મન વડેજ તમો બંધાયેલા છો, ને મન વડેજ છુટી શકો છો.

હવે તમો સારી રીતે સમજ્યા હશો કે મન આ સંસાર નાટકમાં કેટલો મોટો ભાગ ભજવે છે, અને તે મન ઉપરજ જ્યારે તમારી, ઉન્નતી કે અવનતીનો સંપૂર્ણ આંધાર રહેલો છે તો મારા મીત્રોને સન્નારીઓ આ અભ્યાસથી તમો તમારો ઉન્નતી ક્રમ સાધો, અને તમો જરૂર ફતેમંદ નીવડશોજ.

# માનસ—યેાગ ભાગ ૧ લેા.

## ક્રીયા ૧ લી.

જુએા, મીત્રેા, તથા બહેનેા, બહારનું તેા તમેાએ ઘણુંજ જોયુ, જુએા છેા, ને જોયા કરશેા પરંતુ આ અભ્યાસ તમેાને તમારી અંદરનું જોવા સુચવે છે. તમારી, આંખેામાં, જોઇએ તેટલું તેજ નહી હેાવાથી, બહારનું, પણ તમેા સારી રીતે જોઈ શકતા નથી આ અભ્યાસ, તમારા મનને મહાન પ્રકાશીત બનાવશે અને તે, મન, તમારી ઇંદ્રીએાની શકતીને પેાશણ આપશે, અને ત્યારે તમે બહારનું યથાર્થ સ્વરૂપમાં જોઈ શકશેા, તમેાને નવેાજ આનંદ પ્રાપ્ત થશે.

તમેા આ શરિરની ઇંદ્રીએાદ્વારા અનેક ક્રીયાએા કરેા છેા છતાં તમેા તે કઈ શકતીના આધારે કરેા છેા તેનેા તમેાએ કેાઈ વખત વીચાર પણ કર્યાે નહી હેાય. આ શકતી તમારા **મનની** છે.

તમેાએ, આ પુસ્તકમાં આપેલેા નકશેા, જેમાં તમારા શરીરના પાછલા ભાગમાં બરડાની કરેાડ મધે રહેલાં ચક્રેા (ચક્રાકાર રૂપે નાડીયેા) છે તે જોયાં છે. તેનું સ્થાન નકશામાં બતાવ્યું છે તે સ્થાન તમારા શરીરમાં, અભ્યાસની

ક્રીયા શરૂ કરતાં પહેલાં તમો નક્કી કરી લેજો એક મી-
નીટ માટે આંખો બંધ કરી તે જુઓ; તથા તે ચક્રમાં
બતાવેલા અક્ષરોને પણ સ્પષ્ટ રીતે જુઓ. નં ૧ નું ચક્ર
જે ગુદા સ્થાનમાં છે તે, મનથી સમજી લ્યો.

મન, વીશે જે સુચના કરી છે તે વાંચી જુઓ, તમો
અભ્યાસી માટે જે સુચના લખી છે તે મનન કરી લ્યો,
ક્રીયા શરૂ કરવા, નીયત જગાએ બેસતાં પહેલાં ચોપડીનાં
પાનાં ફેરવવાં ના પડે માટે દરેક પ્રાથમીક સુચના તથા
ક્રીયાક્રમ મનન કરી ધ્યાનમાં રાખો.

તમો તમારા મકાનમાં, એકાંત જગામાં જઈ, પૂર્વ
અથવા ઉત્તર તરફ તમારૂં મોઢું રાખી, નરમ બીછાના ઉપર
બેસજો તમારા શરીરને ઢીલું બનાવી "Possive condition"
બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી સરખા, ઉંડા શ્વસોશ્વાસ લેજો
તથા મનની અંદર આવતા તમામ વીચારો ક્રીયાની શરૂ-
આતથી તે અંત સુધી બંધ કરજો, બાદ તમારી ક્રીયા
સીદ્ધ થવા માટે ઇશ્વર સ્તુતી કરી, તમારી બંને આંખો
બંધ કરી નકશા નં. ૧ માં બતાવેલા, નં. ૧૨ ખોપ-
રીના મધ્ય ભાગમાં મનને પ્રથમ સ્થીર કરજો તથા ત્યાંથી
નં. ૯ ની નાડી દ્વારા નં. ૧ નું. ચક્ર (જે ગુદા સ્થાનમાં
રહેલુ છે) ત્યાં તમારા મનને લાવજો. આ તમામ ક્રીયાઓ,
મનોમય કરવાની છે એટલે કે સુચના મુજબ, આંખો

બંધ કરી, કહેલા સ્થાનમાં, સુચવેલી નાડીઓ મારફતે મનને લાવવું તથા તે સ્થાનમાં નકશામાં બતાવ્યા મુજબ ચક્ર રચના તથા અક્ષરો વીગેરે મનોમય જોવા.

( દાખલો ) જેમ આપણે કોઇ આકૃતી, જોઇ, તેનું મનમાં ધ્યાન કરી શકીએ છીએ, જોએલા સ્થાનનું, ફરીથી મનમાં કલ્પના કરી મનોમય ધ્યાન કરી શકીએ છીએ, તેવીજ રીતે તમારા શરીરના કયા ભાગમાં કેવી આકૃતી જોવાની છે તે નકશો નં. ૧ જોવાથી સમજાશે, તેમજ તે સ્થાનમાં મનને લાવી શું ધ્યાન ક્રીયા કરવાની છે તે ક્રીયા વાંચવાથી સમજાશે. શરૂઆતમાં માત્ર સુચના મુજબ તમારે તમારા મનને આ અભ્યાસમાં દોરી, કામ કરવાનું છે, અને મનને તેવા અભ્યાસમાં, સ્થીર કરવાથી, શું ફળ થાય છે તે પછી જોવાનું છે માટે ક્રીયા કરતી વખતે તમારે ફળ વીશે કાઇ સંશયો, કે કુતર્કો કરવાની જરૂર નથી. માત્ર સુચના મુજબ અભ્યાસની ક્રીયા સીદ્ધ કરજો ને ઇચ્છીત ફળ અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે જ, તથા તમારા તમામ કામો અલ્પપરીશ્રમથી સીદ્ધ કરી શકશો તથા જરૂર ફતેમંદ નીવડશો જ અસ્તુ.

નં. ૯ ની નાડી દ્વારા નં. ૧ ગુદાસ્થાનમાં રહેલા ચક્રમાં મનને લાવજો તે સ્થાનમાં ચાર પાંખડી વાળું, કમળના જેવું પ્રકાશમાન ચક્ર (Nerve centre) છે તે

વારંવાર જોજો તથા તે ચક્રના સ્થાનમાં, આંખો અંજાઈ જાય તેવો પ્રકાશ રહેલો છે તથા તે ચક્રની પાંખડીઓ મધ્યે ( વં, શં, ષં, સં, ) ચાર અક્ષરો વીજલીની બત્તીના જેવા પ્રકાશમય રહેલા છે તે વારંવાર જોયા કરજો તથા મનોમય ઉચ્ચારથી, બોલ્યા કરજો. આ રીતે તેજથી ઉભરાઈ જતી ચક્ર રચના, તે મધ્યે તેજના ફુવારા ઉડતા હોય તેવા ચાર અક્ષરો, વારંવાર જોવામાં મનને તદ્દલીન તદ્દાકાર બનાવી દેજો તથા આ ક્રીયા કરતી વખતે મનની અંદર બીજા કોઇ પણ વીચારોને દાખલ થવા દેતા નહી. શાંત પણે ઉત્સાહથી, મનને આ ધ્યાનમાં તદ્દલીન તદ્દાકાર બનાવી, વીસથી ત્રીશ મીનીટ સુધી રોકી રાખજો.

બાદ શ્વાસોશ્વાસ ધીરેથી લેજો, ને તે શ્વાસદ્વારા મનને બહાર લાવી, આંખો ખુલ્લી કરી નાંખી, સ્વસ્થ થઈ ઉઠી જજો.

આ ક્રીયા નીયમીત રીતે, નીયમીત વખતે, એક મહીના સુધી કરજો તે પહેલાં બીજી ક્રીયા શરૂ કરશો નહી, અભ્યાસ અધુરો રાખી મનસ્વીપણે, આગળ વધવાની કોશીશ કરશો તો તમો ફતેમંદ નીવડશો નહી.

આ ક્રીયાનો એક માસ સુધી દ્રઢ અભ્યાસ કરવાથી તમારૂં આરોગ્યબળ વધશે, મનની ચંચળતા દુર થતી જશે. મનમાં નવીનબળ તથા ઉત્સાહ પેદા થતો જણાશે.

---

## ક્રિયા બીજી.

પ્રથમની ક્રિયાનો એક માસનો અભ્યાસ થવાથી, તમારામાં નવો જુસ્સો પ્રગટ થયો છે. તમો નકશામાં બતાવેલી આકૃતિ તમારા શરીરના કયા ભાગમાં રહેલી છે તે સમજી શકયા છો. સરખા શ્વાસોશ્વાસ લેતાં તમોને આવડે છે; જરૂરી સુચના તથા મનની ખાસીયત તમારી ધ્યાનમાં છે. નં ૧૨. ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં મનને પ્રથમ સ્થીર કરી નં ૯ ની નાડી મારફતે, નં ૧ ના ચક્રમાં મનને લાવી શકો છો, તો હવે પ્રથમની ક્રીયામાં સુચવ્યા મુજબ આ અભ્યાસ માટે પણ તમો નીયમીત વખતે તમારા મકાનમાં નક્કી કરેલી એકાંત જગામાં જઇ પૂર્વ અથવા ઉત્તર દીશા તરફનું મોઢુ રાખી નરમ બીછાના ઉપર બેસજો. તમારૂ શરીર સીધું ( ટટાર ) રાખી બેસજો તથા શરીરને ઢીલું બનાવી ( જુઓ ક્રીયા ૩ પ્રયોગ ૪થો ) સરખા ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી લેજો. ક્રીયા સીદ્ધી માટે ઈશ્વર સ્તુતી આ પુસ્તકમાં જણાવ્યા મુજબ, ( અગરતો તમને અનુકુળ લાગે તેવી બીજી રીતે ) કરજો તમારી બંન્ને આંખો હવે બંધ કરી, નં ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં, મનને સ્થીર કરી, નં ૯ની નાડીદ્વારા મનને નં ૧ ના ચક્રમાં લાવી સ્થીર કરજો તથા ક્રીયા પહેલીમાં બતાવ્યા મુજબ આ ચક્રમાં મનને પાંચથી દશ મીનીટ સુધી

રોકી રાખી ક્રીયા કરજો, બાદ આ ચક્ર મધ્યે રહેલી તાર જેવી નાડી મારફતે ઉપરના છ પાંખડીના ચક્રમાં, (બરડાની કરોડના મધ્યમાં, નાભીથી ચાર આંગળ નીચે રહેલું છે.) મનને લાવજો. આ ચક્ર પ્રકાશથી ઉભરાઇ જાય છે તેમ જોજો તથા તેની છ પાંખડીઓ મધ્યે " બં, ભં, મં, યં, રં, લં, અક્ષરો, તેજના ફુવારા રૂપ રહેલા છે તેમ જો જો તથા તે તેજોમય ચક્ર રચના. તથા પ્રકાશમય અક્ષરો જોવામાં મનને દશથી વીસ મીનીટ સુધી રોકી રાખજો, મનને તે જોવામાં તદ‧લીન તદાકાર બનાવી દેજો, તથા તે અક્ષરો મનમાં વારંવાર બોલ્યા કરજો, ) આ ધ્યાન ક્રીયા કરતી વખતે, ખાસ આ અક્ષરો ધ્યાનમાં રાખવા ભુલવા નહી. સ્પષ્ટ રીતે વારંવાર જોયા કરવા તથા મનોમય બોલવા. તેમ કરવાની શી આ‧વશ્યકતા છે, તથા તે દરેક અક્ષરમાં કેવી શક્તી રહેલી છે તેનો અભ્યાસ ક્રમ અમારા **માનસયોગ** ભાગ ૨ માં દર‧શાવ્યો છે અત્રે માત્ર અભ્યાસીએ સુચના મુજબ ક્રીયા કરવું જરૂરનું છે.

ઉપરની ક્રીયા કરી રહ્યા બાદ ધીરેથી ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેઈ, મનને શ્વાસની મારફતે બહાર લાવજો, તથા આંખો ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો.

આ ક્રીયા એક માસ કરજો, તે પહેલાં ત્રીજી ક્રીયા શરૂ કરતા નહી. અભ્યાસથાં કાંઈ વીઘ્ન આવે ( અભ્યાસ

નીયમીત વખતે એક માસ સુધી ન થઈ શકે ને કાંઇ દહાડા વચ્ચે પડે ) તેા અભ્યાસ એક અઠવાડીયું વધારે કરજો, પરંતુ દ્રઢ રીતે સીદ્ધ કર્યા સિવાય આગળની ક્રીયા કદાપી કરશેા નહી.

આ ક્રીયાના અભ્યાસથી તમારૂ આરેાગ્ય, વધશે, શરીરમાં નવેા જોશ પ્રગટ થશે મન બળવાન થતું જશે. અભ્યાસની શરૂઆતમાં આંખેા બંધ કરી આ ક્રીયા કરતી વખતે તંદ્રા ( ઉંઘની શરૂઆતની અવસ્થા ) થતી હશે તે બંધ થશે તથા ધ્યાન ક્રીયામાં મનને સ્વસ્થ રીતે જોડી રાખી શકશેા.

## ક્રીયા ત્રીજી.

તમેા પાછલી બે ક્રીયાઓના બે માસના અભ્યાસથી, ક્રીયા ક્રમ સમજી શકયા છેા તમારૂં આરેાગ્ય બળ વધ્યુ છે, મનેાબળ પણ વધવા પામ્યુ છે અભ્યાસની શરૂઆતમાં તમેાને પ્રમાદ કે આલસ્ય ઉપજતું નથી. તમેાને તમારી અંદર રહેલી શક્તી વીશે વીશ્વાસ આવ્યેા છે નકશેા નં ૧ વારં વાર જોઈ તમારા બરડાની કરેાડ મધ્યે રહેલાં ચક્રો ( ચક્રાકારે રહેલી નાડીએા Nerve-Centres ) તમારા શરીર ના કયા ભાગમાં રહેલા છે તે સમજ્યા છેા મનને ધ્યાનવેલાએ નં ૧૨ ખેાપરીના મધ્ય ભાગમાં સ્થીર કરી શકેા છેા તથા નં ૯ની નાડી મારફતે નં ૨ ના ચક્રમાં મનને લાવી, તે ક્રીયાનેા અભ્યાસ સુખરૂપ કરી શકેા છેા તથા તેમાં મનને,

સ્થીર કરી શકો છો તો હવે નં ૧-૨ ના ચક્રની ક્રીયા, પાંચ, પાંચ મીનીટ સુધી કરી નં ૩ ના ચક્રમાં મનને લાવજો " (હરેક ક્રીયાના અભ્યાસની શરૂઆતમાં પ્રાથમીક સુચના મુજબ શરીરને ઢીલું બનાવી ટટ્ટાર બેસી ઉંડાશ્વાસે શ્વાસ લેઇ ઇશ્વર સ્તુતી કરી રહ્યા બાદ આંખો બંધ કરી ક્રીયા અભ્યાસ શરૂ કરવો ")નં ૩ નું ચક્ર નાભીસ્થાનમાં રહેલું છે ( જુઓ નકશો નં ૧ ) તે ચક્ર અગ્નીના જેવું પ્રકાશમય છે તેમ જોજો તેને દશ પાંખડીઓ છે તથા તેમાં " ડં, ઢં, ણું. તં, થં, દં, ધં, નં, પં, ફં " પ્રકાશમય અક્ષરો રહેલા છે તે જોજો આ તેજોમય ચક્ર રચના તથા પ્રકાશમય અક્ષર રચના જોવામાં મનને દશથી વીશ મીનીટ સુધી રોકી રાખજો તથા તેમાં તલ્લીન. તદાકાર બનાવી દેજો આ દશ અક્ષરો દશકળારૂપ છે એક એક અક્ષરમાં દીવ્ય શકતી રહેલી છે અને તે વીશેનો અભ્યાસ (માનસ યોગભાગર) "ના પુસ્તકમાં દરશાવ્યો છે આ ક્રીયા કરતી વખતે મનની અંદર, બીજા કોઈ વીચારો દાખલ થવા દેતા નહીતથા તે ચક્રમાં બતાવેલા અક્ષરો વારંવાર સ્પષ્ટ રીતે જો જો તથા મનોમય ઉચ્ચાર કરતા રહેજો, ભુલશો નહી. આ ક્રીયા કરી રહ્યા બાદ ધીરેથી મનને શ્વાસો શ્વાસની ગતી દ્વારા બહાર લાવજો, ત્યા આંખો ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો.

આ ક્રીયા એક માસ સુધી નીત્યે નીયમીત વખતે નીયત કરેલી જગાએ સુચના મુજબ કરજો.

આ ક્રીયાના અભ્યાસથી આરોગ્યબળ વધશે, મન ઉપર તમારો કાબુ વધતો જશે, ક્રીયાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં તમારૂ મન, તમોને તુચ્છ વીષયો તરફ દોરતું હતું તે હવે તમારી ઇચ્છાનુસાર વર્તશે પરંતુ તમો પ્રમાદથી તેને અભ્યાસથી છુટું મુકતા નહી. તમો આ ત્રણ ક્રીયાના અભ્યાસથી આ ક્રીયા પછી જે જે પ્રયોગો બતાવ્યા છે તે કરી શકવા લાયક બન્યા છો તે કરવાની રીત બેથી ત્રણવાર વાંચી સમજી અજમાવજો, એક પ્રયત્નમાં નીષ્ફળ નીવડો તો નીરાશ થઈ પડતા મુકતા નહી, પણ ફરી પ્રયત્ન કરજો, ને તમો અવશ્ય ફતેમંદ નીવડશોજ આ પ્રયોગ સીદ્ધ કરવાથી અભ્યાસથી વધારેલી તમારી મનની શકતી વીશે તમોને સારો વીશ્વાસ આવશે.

---

## પ્રયોગ ૧ લો.

તમોએ પ્રથમની ત્રણ ક્રીયાઓ સુચના મુજબ અભ્યાસ કરી સીદ્ધ કરી છે ?

જો કરી હોય તો આ પ્રયોગો કરજો, એક પ્રયત્નથી સફળ ના થાઓ તો, નીરાશ ના થતાં ફરીથી કરજોને અવશ્ય ફતેહમંદ નીવડશો.

ચીત્ર ૨ જું.



તમો તમારી અંદર રહેલી શકતી વીશે તથા મનોબળ ઉપર ખાસ વીશ્વાસ રાખજો. થશે કે નહી થાય તેવા સંશયો મનમાં કદાપી કરશોજ નહી.

જેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવો હોય તે માણુસ નક્કી

કરજો તથા તેની શકતીનેા તેમજ તમારી શકતીનેા પણ તમેા તમારા મનથી નીર્ણય કરી લેજો તમારા કરતાં વધારે શકતી ધરાવનારા ઉપર શરૂઆતમાં કેાઇ પ્રયેાગ કરશેા નહી. પ્રયેાગ માટે દશ વર્ષની ઉમરવાળેા તથા વીસ વર્ષની અંદરની ઉમરવાળેા છેાકરેા અગર સ્રી પસંદ કરજો.

તમેા જેના ઉપર પ્રયેાગ કરવાનું નક્કી કરેા તેને તમારા સામે ખુરસીમાં બેસાડજો તથા તમારી સુચના મુજબ વર્તવા કહેજો તથા તેમ કરવાથી તેને કાંઈ પણ નુકશાન થશે નહી, તેવું ખાત્રી લાયક તેને સમજાવજો કે જેથી તે તમારી શકતી વીશે વીશ્વાસ મુકી તમારી સુચના મુજબ વર્તે.

તમેા તેની સામે ઉભા રહેજો. પ્રથમ તેને તેનું શરીર ઢીલું બનાવી દેવા કહેજો (ઢીલું કેમ બનાવવું તે તમેા પાછલની ક્રીયાઓના અભ્યાસથી સમજ્યા હશેા જુઓ પ્રયેાગ ૪ થેા) તથા તેના માથાથી પગ સુધી તમેા ચીત્ર ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા હાથ રાખી બન્ને હાથથી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો તથા તેની બન્ને ભમરેાની વચમાં તમેા આંખની પલક માર્યા સીવાય પ્રયેાગ પુરેા થતાં સુધી જોઇ રહેજો તથા તેને તમારી બંન્ને આંખેાની સામે જોઈ રહેવા કહેજો.

ઉપર મુજબ કર્યાબાદ તેને ખુરસીમાંથી ઉભેા કરી

સુચના આપજો કે "તમો જ્યારે તેને તમારા તરફ ખેંચશો ત્યારે તમારા તરફ ખેંચાઇ આવશે" પરંતુ તમો તેને પડવા દેસો નહી બાદ તમારા બન્ને હાથ તેના ખભા ઉપર લગાડી ધીરેથી તમારા તરફ ખેંચજો એટલે તમારી તરફ ખેંચાઇ આવશે પરંતુ તેને તમો પડવા દેતા નહી.

જો તમારી સુચના મુજબ તે ખેંચાઇ ના આવે તો જાણજો કે તે તમારી સુચના મુજબ વરતતો નથી (શરીર ઢીલું કરી શકતો નથી) તો, તેને ફરીથી તેનું શરીર ઢીલું બનાવી ઉભો રહેવા સુચના કરજો તથા તમો તેની બન્ને આંખો સામુ એકી નજરથી જોઇ તેના સામા ઉભા રહી તેને અડકયા સીવાય હુકમ કરજો "તમો એક બે ત્રણ" કહેશો કે તે તમારા તરફ પડવા માંડશે બાદ "એક બે ત્રણ" એમ કહેજો ને તુરત તે તમારા તરફ પડવા લાગશે પણ તમો તેને ઝાલી લે જો, પડવા દેતા નહી આ ક્રીયા ઘણા માણસ ઉપર અજમાવજો.

---

## પ્રયોગ બીજો.

**પહેલા પ્રયોગમાં જેનું શરીર તમો ઢીલું કરાવી શકો છો તેવા સખસ ઉપર નીચેનો પ્રયોગ અજમાવજો.**

તમારે જેના ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તેને પ્રથમના

પ્રયોગમાં બતાવ્યા મુજબ તેનું તમામ શરીર ઢીલું બનાવી દેવા કહેજો તથા તમારી સુચના મુજબ વર્તે છે કે કેમ તે તપાસી જોવા પ્રથમના પ્રયોગમાં સુચવ્યા મુજબ તેને તમારા તરફ પડવા કહેજો ને જો તે મુજબ પડવા માંડે તો તેને નીચે મુજબ સુચના આપજો.

તેને તમારા સનમુખ ખુરસીમાં બેસાડજો, તમો તેની બન્ને આંખોની વચ્ચે એકી નજરથી જોઈ રહેજો તથા તેને તમારી બન્ને આંખો સામે જોઈ રહેવા કહેજો. બાદ તેને તેના બન્ને હાથ સાથે જોડી રાખવા કહેજો તથા તેના બન્ને જોડી રાખેલા હાથ ઉપર, ચીત્ર ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા બંને હાથથી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો. તથા તમારા મનથી દ્રઢ સંકલ્પ કરજો કે તેના બન્ને હાથ ચોટી જાય તથા તમો તેને સુચના કરજો કે જ્યારે હું "એક, બે, ત્રણ" "one two three" કહું કે તમો તમારા બન્ને હાથ છુટા કરવા પ્રયત્ન કરજો પણ તમો છુટા કરી શકશો નહી તથા જેમ જેમ વધારે પ્રયત્ન કરશો તેમ તેમ વધારે મજબુતીથી ચોટી જશે તથા છુટા થશે નહી. આ સુચના ધીમેથી પરંતુ મક્કમ રીતે બે ચાર વખત આપજો બાદ તેની સનમુખ ઉભા રહી તેને તેના હાથ છુટા કરવા હુકમ કરજો. તમો તેની ભમર વચ્ચેના ભાગમાં મક્કમપણે આંખની પલક માર્યા સિવાય જોઈ રહેજો તથા "તેના

હાથ છુટા થઈ શકશે નહી" તેવી સુચના બેથી ત્રણ વખત આપજો. તે પ્રયત્ન કરશે પણ હાથ છુટા થશે નહી. તથા જેમ જેમ પ્રયત્ન કરશે તેમ તેમ વધારે મુજબુતીથી ચોટી જશે. જ્યારે તે હાથ છુટા કરવા પ્રયત્ન કરે પણ છુટા થાય નહી ત્યારે તમો તેના બન્ને હાથ ઉપર ધીરેથી હાથ ફેરવી કહેજો કે "જ્યારે હું "એક, બે ત્રણ" કહું ત્યારે તમો તમારા હાથ છુટા કરવા પ્રયત્ન કરજો ને તે છુટા થશે તેવી સુચના કર્યાબાદ તમો તેની સનમુખ ઉભા રહી ( એક, બે, ત્રણ ) એમ મોટેથી બોલી તમારા બન્ને હાથથી જોરથી તાલીઓ પાડજો ને તુરત તેના હાથ છુટા થશે.

ઉપરનો પ્રયોગ ઘણા માણસો ઉપર અજમાવજો જેથી તમારી વીચારો આપવાની શકતી વધશે. માર્જન કરતાં શીખશો તથા વારંવારના અભ્યાસથી ઘણી સહેલાઇથી તમો દરેક ઉપર આ પ્રયોગ ફતેમંદ રીતે કરી શકશો.

---

## પ્રયોગ ત્રીજો.

જેના ઉપર તમો પાછળના પ્રયોગો કરવામાં ફતેમંદ નીવડયા, હો, તેવા ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવજો.

પ્રયોગ જેના ઉપર કરવાનો હોય તેને તમારા સામે

ખુરસીમાં બેસાડજો, અથવા ઉભો રાખજો તથા તમો તેની સામે ઉભા રહેજો. તેનું શરીર ઢીલું કરવા સુચના કરજો તથા તમો તેની બંને ભમરો વચ્ચે બે મીનીટ સુધી આંખની પલક માર્યા સિવાય જોજો તથા તેને તમારી બંન્ને આંખો સામે જોઇ રહેવા કહેજો.

તેના બને પગના ઢીંચણથી, પગની પાની સુધી આગળના ભાગથી, તમારા બંન્ને હાથ (ચીત્ર નં. ૨ માં બતાવ્યા મુજબ રાખી) બે થી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો તથા તેને સુચના આપશો કે "હું જ્યારે એક, બે, ત્રણ (one, two, three) કહું ત્યારે તમો ચાલવા પ્રયત્ન કરજો પણ તમો એક ડગલું પણ આગળ વધી શકશો નહી, તમારા બંને, પગ, ચોંટી જશે; ઉપડી શકશે નહી, તે જેમ જેમ આગળ ચાલવા પ્રયત્ન કરશો તેમ, તેમ, વધારે મજબુતાઇથી ચોટી જશો તે નક્કી માનજો" આ રીતે ત્રણ ચાર વખત, ધીરેથી પણ મક્કમ રીતે સુચના કરજો, તથા સુચના આપતી વખતે પણ તમો તેની બંન્ને ભમરોની વચમાં એકી નજરે જોયા કરજો, તથા તેને પણ તમારી બંન્ને આંખો સામે જ જોઈ રહેવા કહેજો. બાદ તમો (એક, બે, ત્રણ) એમ કહી. આગળ વધવા સુચના કરજો પણ તે બીલકુલ પગ ઉપાડી શકશે નહી પણ ચોટી જશે જેમ જેમ આગળ વધવા પ્રયત્ન કરશે તેમ તેમ વધારે ચોટી જશે.

જ્યારે તે પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તેનો પગ ઉપાડી, આગળ વધી શકે નહી, ત્યારે તમેા તેને ધીરેથી કહેજો કે, " હું જ્યારે એક, બે, ત્રણ, કહું " ત્યારે તમેા આગળ વધવા પ્રયત્ન કરજો, ને તેમ કરી શકશેા, પછી તમેા " એક, બે, ત્રણ" એમ કહી તમારા હાથથી જોરથી તાલી પાડજો ને હુકમ કરજો કે " તમેા આગળ વધી શકશેા, તમારા પગ છુટા થયા છે, હવે તમે ચાલી શકશેા " ને તુરત તે આગળ સુખથી ચાલી શકશે.

પ્રયેાગ શરૂ કરતાં પહેલાં જે અસર સામા ઉપર ઉપજાવવી હેાય, તે તમેા તમારા મનની અદભુત શક્તીથી ઉપજાવી શકશેાજ તેવેા દ્રઢ સંકલ્પ કરજો તથા તમારા અંદર રહેલી શક્તી વીશે દ્રઢ વીશ્વાસ રાખજો. આ પ્રયેાગ ઘણા માણસેા ઉપર અજમાવજો, જેથી તમેાને સારી રીતે માર્જન કરતાં, ધીમેથી પણ મક્કમ શબ્દેામાં વીચાર આપતાં આવડશે. તથા આંખની પલક માર્યા સીવાય, એકી નજરે જોઇ રહેવાના અભ્યાસથી તમારી આંખની શકતી પણ વધશે. તથા વધારે અભ્યાસથી તમેા પ્રયેાગની સારી અસર, સામા ઉપર પેદા કરી શકશેા. એક, બે, પ્રયત્નથી સફળ ના થાએા, તેા નીરાશ થતા નહી પણ પ્રયેાગમાં બતાવેલી સુચના શાંતીથી, વાંચી, સમજી, ફરીથી અજમાવજો ને જરૂર ફતેમંદ નીવડશેાજ.

## પ્રયોગ ચોથો.

**પ્રયોગ કરનારે પોતાની શક્તી વધારવા સારૂ ત્થા પ્રયોગમાં ગુમાવેલી શક્તી મેળવવા સારૂ આ ક્રીયા અવશ્ય કરવી.**

તમો આરામ ખુરશીમાં બેસજો અગર નરમ બીછાના ઉપર ચીતા સુઇ રહેજો તમારી આંખો બંધ કરજો ત્થા ઉંઘતી વખતે જેમ શરીરને શીથીળ બનાવી સુઈ રહો છો તેમ તમારા શરીરને શીથીળ બનાવી, સુઇ રહેજો મનની અંદર, ઉપજતા, બીજા તમામ વીચારો બંધ કરજો ત્થા તમારા મનમાં દ્રઢ સંકલ્પ કરજો કે તમો દશથી પંદર મીનીટ પછી જાગી ઉઠશો કે તમારો તમામ થાક જતો રહેશે મગજ તાજુ થશે શરીરમાં સ્ફુરતી આવશે ત્થા મનમાં અદભુત બળ પેદા થશે એવો દ્રઢ સંકલ્પ કર્યાબાદ તમો તમારા મનમાં ઉંઘી જવાના વીચાર કરશો "તમારી આંખો ભારે થતી જાય છે માથુ ભારે થતુ જાય છે ત્થા આંખો મીચાવા માંડે છે હું શાંત નીદ્રામાં જાઉં છું ને મારા સંકલ્પ મુજબ જાગી ઉઠીશ, જાગી ઉઠીશ કે તમામ થાક ઉતરી જશે મગજમાં સ્ફુરતી આવશે ત્થા નવો જોશ આવ્યો હોય તેમ જણાશે" એવા દ્રઢ વીચારો તમારા મનને આપજો એટલે તમારી આંખો ભારે થતી જશે ત્થા તમોને નીદ્રા આવશે તમો ઉંઘી જજો ને જરૂર તમારા સંકલ્પ

મુજબ તમો દશથી પંદર મીનીટમાં જાગી ઉઠશો તથા તમારો તમામ થાક ઉતરી જશે તથા શરીરમાં નવીન બળ આવ્યું હોય તેમ લાગશે આ ક્રીયા રાત્રે હંમેશ સુતી વખતે પણ કરવાથી તથા ગાઢ નીદ્રામાં સુઈ જવાથી શરીરને સારો આરામ મળે છે ને તેથી તનદુરસ્તી સારી રહે છે માટે આ ક્રીયા રાત્રે સુતી વખતે હમેશ કરવા અભ્યાસીને ખાસ ભલામણ છે.

મગજનો શ્રમ લેનાર, દરેક મનુષ્યને પોતાનું શરીર શીથીલ બનાવી ઉત્તમ બળ પ્રાપ્ત થવાના દ્રઢ સંકલ્પ સાથે ગાઢ નીંદ્રામાં ઉંઘી જવાનો અભ્યાસ ઘણોજ લાભદાયક છે તથા આ અભ્યાસ દ્રઢ થવાથી જ્યારે જ્યારે તમોને આરામ મેળવવાની તથા સુખથી ઉંઘી જવાની ઇચ્છા થશે ત્યારે સંકલ્પ માત્રથી તમો ગાઢ નીંદ્રામાં ઉંઘી જશો ને સંકલ્પ મુજબ જાગી ઉઠશો, અને તમોને નવીન બળ પ્રાપ્ત થયેલું જણાશે.

પાછળની ત્રણ ક્રીયાઓનો દ્રઢ અભ્યાસ કરજો તથા બતાવેલા ત્રણે પ્રયોગો ઘણા માણસો ઉપર અજમાવજો તથા પ્રયોગ ૪ થો ( સુખથી સંકલ્પ માત્રથી ઉંઘો જવાની તથા ઉંઘથી આરોગ્યબળ પ્રાપ્ત કરવાની ક્રીયા ) હમેશ રાત્રે સુતી વખતે કરજો.

આ ક્રીયાઓનો અભ્યાસ સંપૂર્ણ રીતે સીદ્ધ કર્યાબાદ તથા આ પ્રયોગોમાં તમો સારી રીતે ફતેહમંદ નીવડયા છો

તેવી તમોને સંપૂર્ણ ખાત્રી થયા બાદ તમો આગળ જણાવેલી ક્રીયાનો અભ્યાસ શરૂ કરજો.

---

## ક્રીયા ચોથી.

હવે તમે પ્રાથમીક સુચના, મનની શકતી, તથા નકશામાં બતાવેલાં ચક્રો, શરીરના કયા ભાગમાં રહેલાં છે, તે વીશે સમજયા છો. શરીને શીથીલ બનાવી, ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેઇ શકો છો. ક્રીયા કરતી વખતે, મનમાં ઉત્પન્ન થતા બીજા વીચારોને બળથી રોકી શકો છો, તથા નં. ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થીર કરી નં. ૯ નાડી મારફતે નં. ૧-૨-૩ ના ચક્રમાં મનને લાવી, ક્રીયા ૧-૨-૩ ના અભ્યાસમાં મનને સ્થીર કરી શકો છો તથા તેમાં તલ્લીન તદાકાર બનાવી શકો છો.

પાછળ બતાવેલા ચાર પ્રયોગો ફતેમંદ રીતે કરી શકો છો તો હવે આ ચોથી ક્રીયાનો અભ્યાસ શરૂ કરજો. ઉતાવળથી અભ્યાસ કાચો રાખી, આગળ વધતા નહી. તેમ કરવાથી તમારૂ કામ બગડશે ને ધારવા મુજબ આગળના અભ્યાસો ફતેમંદ રીતે સીદ્ધ કરી શકશો નહી તમે જાણો છો કે (Rome was not built in a day) રોમ શહેર એક દીવસમાં બંધાયું નહોતું "

તમારૂ મન, કે જેને બહાર ભટકવાનો, ઘણી મુદ-

તથી અભ્યાસ પડી ગયેલો છે, તેને આ નવા અભ્યાસ તરફ દોરવું, તથા તેમાં દ્રઢ કરવું, ઘણું મુશ્કેલ છે, પરંતુ ખંતને ઉત્સાહથી ધીરજ રાખી તમો તમારી અંદર રહેલી શક્તી વીશે સંપૂર્ણ વીશ્વાસ રાખજો તથા અભ્યાસ નીયમીત રીતે કરજો ને અવશ્ય તમારૂં મન, તમારા કબજામાં આવશે.

આ ચોથી ક્રીયાના અભ્યાસમાં તમારે મનને વધારે દ્રઢ રીતે જોડી રાખવાનુ છે. આ હ્રદય સ્થાનમાંથી મન, વીચાર દ્વારા, પોતાની અદભુત શક્તીથી અનેક કાર્યો કરે છે. આ હ્રદયસ્થાન, મોટા જંકશનરૂપે છે. જેમ મોટા જંકશનથી ઘણી ગાડીયો છુટે છે તેમ આ હ્રદયસ્થાનના જંકશનથી પણ મનની ક્રીયારૂપી ઘણી ગાડીઓ છુટે છે.

આ સ્થાનમાં, બહારના તમામ વીચારો ટકરાય છે, ભવીષ્યમાં બનવાના બનાવોનો ચીતાર, મનનો અભ્યાસ સાધનાર અભ્યાસીને આ સ્થાનમાં દેખાય છે ( સ્ફૂરે છે ) આ સ્થાનમાં મનને, અમુક અભ્યાસદ્વારા કેળવવાથી, કેટલાક ચમતકારો ઉપજાવી શકાય છે, જે અભ્યાસક્રમ અમારા "માનસયોગ ભાગ ૨"ના પુસ્તકમાં દરશાવેલો છે. અત્રે તો માત્ર અભ્યાસીને બતાવેલો, અભ્યાસ સીદ્ધ કરવાની આવશ્યકતા છે. નં. ૩ ના ચક્રના મધ્યમાં રહેલી તાર જેવી પ્રકાશમય નાડીદ્વારા મનને નં ૪ ના ચક્રમાં લાવવું આ હ્રદય સ્થાનમાં

નં. ૪ નું પ્રકાશમય ચક્ર છે તેને બાર પાંખડી છે તથા તે મધ્યે દીવ્ય તેજોમય " કં, ખં, ગં, ઘં, ઙં, ચં, છં, જં, ઝં, ઞં, ટં, ઠં, " બાર અક્ષરો રહેલા છે તથા તે ચક્ર મધે એક દીવ્ય તેજોમય ષટકોણુ આકૃતી રહેલી છે તથા તે પ્રકાશમય ષટકોણુના મધ્યમાંથી, પ્રકાશનાં મોટાં મોજાં, નીકળે છે:

આ પ્રકાશમય ચક્ર રચના; તથા તેજોમય બાર અક્ષરો તથા દીવ્ય તેજોમય ષટકોણુ આકૃતી તથા તેની મધ્યમાંથી નીકળતાં પ્રકાશનાં મોજાં, સર્વેને એકી વખતે જોવામાં મનને, દશથી પંદર મીનીટ સુધી રોકી રાખવું, તથા તેમાં તદલીન તદાકાર બનાવી દેવું તથા બાર અક્ષરો તેજના ફુવારારૂપ વારંવાર સ્પષ્ઠ રીતે જોવા, તથા મનોમય બોલવા.

આ સ્થાનમાં રહેલા બાર અક્ષરો બારકળારૂપ છે તથા તે એક, એક, અક્ષરમાં અદભુત ચમતકારીક શકતી, રહેલી છે તથા તે પ્રત્યેક અક્ષર વીશે અમુક અભ્યાસ કરવાથી અમુક જાતની શક્તી ઉત્પન્ન કરી શકાય છે તે વીશેનો અભ્યાસ અમારા " માનસયોગ ભાગ ૨ "ના પુસ્તકમાં દરશાવેલો છે.

આ ચક્રનામધ્યે રહેલ ષટકોણુના ભાગમાંથી પાણીના પુરની માફક જેમ પ્રકાશના મહાન જોસદાર મોજાં નીક-

ળતાં હોય તેમ જોવું તથા વારંવાર મનને તે પ્રકાશના પુરમાં ડુબાડી દેવું. આ ક્રીયા દશથી પંદર મીનીટ સુધી કરવી બાદ શ્વાસોશ્વાસ મારફતે મનને બહાર લાવવું તથા આંખો, ખુલ્લી કરી, સ્વસ્થ થઈ ઉઠી જવું.

આ ક્રીયાના અભ્યાસમાં મનને, શાંતીથી જેમ બને તેમ વધારે સ્થીર કરવાનો અભ્યાસ પાડવો.

•

અભ્યાસીએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આ અભ્યાસ પુરો થતાં, અણધારી લાલચો, તમારી તરફ ખેંચાઈ આ-વશે, તમારી ઇચ્છીત વસ્તુ તમારી તરફ આકરશાઇ આવશે પરંતુ તમો તેમાં લુબ્ધ થતા નહી તથા તુચ્છ લાલચોમાં લપટાઇ, મનની અદભુત શકતી ગુમાવી નાંખતા નહી. આ ક્રીયા નીયમીત રીતે એક માસ સુધી કરવી બાદ બતાવેલા પ્રયોગો અજમાવવા.

## પ્રયોગ ૧ લો.

**જો તમોએ ચાર ક્રીયાઓ નીયમીત રીતે સીધ્ધ કરી હોય તથા ત્રીજી ક્રીયામાં બતાવેલા ચાર પ્રયોગો ફતેહમંદ રીતે કરી શકતા હો, તો આ પ્રયોગો અજમાવજો.**

તમારે જેના ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તેને આરામ ખુરસીમાં બેસાડજો તથા તમો તેની સનમુખ ખુરસીમાં

બેસજો તમો તેની બંન્ને ભમરો વચ્ચે, એકી નજરે જોયા કરજો (આંખની પલક મારતા નહી) તથા તેને તમારી બન્ને આંખો સામે જોઈ રહેવા કહેજો. તેને ઉંઘાડીદેવાનો દ્રઢ સંકલ્પ તમારા મનમાં કરજો. તથા તમારી આંખો મારફતે તેના માથા ઉપર, તથા તેની આંખોમાં શકતી ફેંકજો તથા નીચે મુજબની સુચના, ધીમા અવાજથી, પણ મક્કમ શબ્દોમાં આપજો જેવી કે "તમારી આંખો ભારે થતી જાય છે, તમારૂ માથુ તમને ભારે લાગે છે. આંખનાં પોપચાં ભારે થયાં છે તેથી મીંચાઇ જાય છે, તમોને ઉંઘ આવે છે, હવે તમે ઉંઘી જાઓ, તમો શાંતીથી ઉંઘી જાઓ, ને હું તમોને જગાડીશ, ત્યારે જ તમે જાગશો. તમો ઉંઘમાં ફકત મારોજ અવાજ સાંભલી શકશો" આ સુચના બે ત્રણ વખત આપ્યા પછી, તેની આંખો ભારે થવા માંડશે એટલે, તેને આંખો ધીમેથી બંધ કરવા કહેજો તથા ધીરેથી તેની આંખો ઉપર તમારો હાથ ફેરવજો તથા ઉંઘી જવા કહેજો તથા તમારા હાથ ચીત્ર નં. ૨ માં બતાવ્યા મુજબ રાખી, તેના માથાથી પગ સુધી બે થી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો. માર્જન કરતી વખતે પણ–ઉંઘી જવાના વીચારો તેને આપ્યા જ કરજો બાદ તેને ધીરેથી પુછજો કે તેને ઉંઘ આવી છે? જો આવી હોય તો તેને ફરીથી કહે જો કે "શાંતીથી ખુબ ઉંઘી જાઓ તથા તમો તમારી મેળેજ પાંચ મીનીટ પછી સુખથી ઉઠશો

તથા જાગ્યા પછીથી તમોને મેં ઉંઘાડી દીધા હતા તે વીશે કાંઈ પણ યાદ રહેશે નહી.”

તમો ઘડીયાળ જોતા રહેજો ત્થા પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ તે પોતાની મેળે ના જાગી જાય તો તમારો જમણો હાથ તેના માથા ઉપર ધીરેથી મુકી તેને ફરી કહેજો કે “પાંચ મીનીટ થઇ ગઈ છે, માટે હવે જાગૃત થાઓ હું તમને એક, બે, ત્રણ, એમ કહી હુકમ કરૂ કે તુરત જાગી ઉઠજો” બાદ તમો એક, બે, ત્રણ એમ કહી તમારા બન્ને હાથ તેના મોં આગળ રાખી જોરથી તાલી પાડજો ને તે તુરત જાગી ઉઠશે.

ઉપરની ક્રીયા, ઘણા માણસો ઉપર અજમાવજો, ત્થા સહેલાઇથી, ત્થા જલદીથી (સંકલ્પ માત્રથી) ઉંઘાડી દેતાં ત્થા તમારા હુકમ મુજબ (સુચના આપ્યા મુજબ) જગાડતાં શીખજો.

તમો કદાચ શરૂઆતમાં આ પ્રયોગ અજમાવતાં ફતેહમંદ ના થાઓ તો નીરાશ થતા નહી પણ ખંતને ઉત્સાહથી, તમારી શક્તી વીશે દ્રઢ વીશ્વાસ રાખી, ઉંઘાડી દેવાનો મનમાં દ્રઢ સંકલ્પ કરી, ક્રીયા અજમાવજો ને જરૂર ફતેમંદ નીવડશોજ.

## પ્રયોગ બીજો.

**તમો જેને ઉપર મુજબ, ઉંઘાડી તથા જગાડી શકતા હો તેના ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવજો.**

તમો પ્રયોગ પહેલામાં, બતાવ્યા મુજબ, સામાને નીંદ્રામાં નાંખ્યા પછીથી, તેને વારંવાર વધારે ઉંઘી જવાના વીચારો આપજો- જેવા કે "તમોને ઘણીજ ઉંઘ આવે છે, તમો, તમારી આંખો ઉઘાડી શકતા નથી, તમો ફક્ત મારા જ શબ્દો સાંભળી શકોછો હું તમોને જગાડીશ ત્યારે તમો જાગશો, શાંતીથી ઉંઘી જાઓ હવે તમે ભર નીંદ્રામાં છો."

ઉપર મુજબ ગાઢ નીંદ્રામાં લેઈ ગયા પછીથી તમારા હાથમાં ઈલાયચીનો દાણો લેઈને ખાવા આપજો તથા કહેજો કે "આ નારંગી કેવું મીઠું છે" ને તેને નારંગીનોજ સ્વાદ માલમ પડશે તથા ઘણું મીઠું લાગે છે તેવો જવાબ આપશે.

તેના નાક આગળ એક કાગળનો કટકો કે ગમે તે પદાર્થ ધરી રાખજો તથા "ગુલાબનું ફુલ કેવું સુગંધીદાર છે તેમ કહેજો" ને તેને ગુલાબના ફુલનીજ સુંદર ખુશબો આવશે"

આ રીતે ક્રીયા કરવામાં તેને ખાવા આપવાની ચીજમાં કોઇ ખરાબ ચીજ કે કાંકરો વીગેરે કોઈ નુકશાનકારક પદાર્થ મશ્કરીમાં પણ કદાપી આપતા નહી".

આવા બે ત્રણ અખતરા કરાવ્યા બાદ તેને એવો હુકમ કરજો કે "તમે સુઇ જાઓ તથા પાંચ મીનીટ પછી તમારી મેળે જાગી ઉઠજો, તથા જાગ્યા બાદ તમોને, ખત્રાવેલી કે, સુંઘાડેલી કોઇ પણ ચીજ વીશે કાંઇ પણ યાદ રહેશે નહી" બાદ તેને સુઇ રહેવા દેજો, તથા ઘડીયાળમાં પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ જો તે પોતાની મેળે, જાગી ના ઉઠે તો તમો ધીરેથી તેને માથે હાથ મુકી કહેજો કે પાંચ મીનીટ વીતી ગઈ છે તથા હું તમને "એક, બે, ત્રણ કહું, કે તુરત તમો જાગી જજો" એમ કહી તમો એક, બે, ત્રણ કહી તમારા બન્ને હાથ તેના મોં આગળ રાખી, જોરથી તાલીઓ પાડજો, એટલે તે જાગી ઉઠશે.

જાગ્યા બાદ તેની આંખો ભારે જણાય તથા આ ક્રીયાની અસર દુર થઇ ના હોય તો તેની આંખો બંધ કરાવી, તમારા બન્ને હાથ તેની આંખો ઉપર ધીરેથી ફેરવજો તથા તેને સુચના કરજો કે "તમો પુરતી રીતે જાગૃતીમાં આવ્યા છો તથા હવે ઉંઘની અસર તમામ જતી રહી છે. પછી જગાડશો.

આ પ્રમાણે ઘણા માણસો ઉપર અજમાવજો જેથી સુચનાના શબ્દો મારફતે કેમ અસર પહોચાડવી, તેની પદ્ધતી તમો સારી રીતે શીખી શકશો, તેમજ તમારૂ સંકલ્પ બળ વધતું જશે તથા તમારી મનની કેળવાયેલી શક્તી વીષે સારો વીશ્વાસ આવશે.

---

## પ્રયેાગ ૩ જો.

**પ્રયેાગ ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમેા જે સખસને ગાઢ નીંદ્રામાં લેઇ જઈ શકતા હેા, તેવા ઉપર આ પ્રયેાગની અજમાયશ કરજો.**

તમેા પ્રયેાગ ૧ માં બતાવેલી રીત મુજબ સામાને આરામ ખુરસીમાં બેસાડજો, તથા તેને ઉંઘી જવાના વીચારેા આપજો તમેા તેની સામે ખુરસીમાં બેસજો તથા તેની બે ભમરેાની વચમાં દ્રઢ નજરથી જોયા કરજો, તેને ઉંઘાડી દેવાનેા તમારા મનમાં દ્રઢ સંકલ્પ કરજો તથા તેને તમારી બન્ને આંખેા સામુ જોઇ રહેવા કહેજો તેને ઉંઘી જવાના વીચારેા ધીરા અવાજથી પણ મક્કમપણે આપજો.

જેવા કે "તમારી આંખેા ભારે થતી જાય છે, માથું ભારે થતું જાય છે, હવે તમારી આંખેા મીચાઈ જશે, આંખેામાં ઉંઘ ભરાઇ ગઇ છે, પરાણે આંખેા ખુલ્લી રાખવા પ્રયત્ન કરશેા નહી હું તમેાને એક, બે, ત્રણ કહું એટલે તમારી આંખો બંધ કરી નીરાંતે ઉંઘી જજો" બાદ તમેા એક, બે, ત્રણ કહેશેા કે તુરત તેની આંખો બંધ કરી તે ઉંઘમાં પડશે બાદ ચીત્ર ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા બંને હાથ સાથે રાખી તેના પગથી તે માથાસુધી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો તથા વારંવાર ઉંઘી જવાના વીચારેા

આપજો. ત્યા તે ઉંઘી ગયેા છે તેમ તમેાને ખાત્રી થાય ત્યારે નીચે મુજબનેા અખતરેા અજમાવજો.

એક કાગળ ઉપર, કેાઇનું નામ, કે ચીજનું નામ મેાટા હસ્તથી લખી તે ચીઠી તેના કપાળ ઉપર ધરી રાખજો ત્થા તે કાગળમાં શું લખ્યું છે તે વાંચી જવાબ દેવા કહેજો કે તુરત તે વાંચી બતાવશે કદાચ બરાબર વાંચી ના શકે તેા ફરીથી તેને ઉંઘી જવાના વીચારેા આપી, બે ચાર વખત માર્જન કરી ફરી પુછજો ને જરૂર તે વાંચી બતાવશે. આ રીતે ધીરે ધીરે અભ્યાસ વધારવાથી કાગળમાં, વધારે લખાણ લખેલું હશે તે પણ વાંચી બતાવશે ત્થા તે લખેલેા કાગળ પરબીડીયામાં બંધ કરી, કપાળે ધરજો, ને તે પણ વાંચી બતાવશે.

આ રીતે અખતરેા અજમાવ્યા બાદ તેને પાંચ મીનીટ પછી પેાતાની મેળે જાગી ઉઠવા કહેજો. તથા જાગ્યા બાદ આ અખતરા વીશે કાંઇ પણ યાદ રહેશે નહી તેવી સુચના અવશ્ય કરજો. પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ જો તે પેાતાની મેળે જાગી ના ઉઠે તેા ધીરેથી તેના માથા ઉપર તમારેા હાથ મુકી, "પાંચ મીનીટ વીતી ગઈ છે માટે હું તમેાને એક, બે, ત્રણ કહું એટલે જાગી જજો" એમ કહી તમેા એક, બે ત્રણ કહેજો તથા તમારા બંન્ને હાથ તેના મેાં આગળ રાખી જોરથી તાલીઓ પાડજો ને તે અવશ્ય જાગી ઉઠશે.

આ પ્રયોગ ઘણા માણસો ઉપર અજમાવજો જેથી વીચારો આપવાની, તથા તે વડે ધારેલી અસર પહોંચાડવાની શકતી ઘણા જ પ્રમાણમાં વધશે.

ઉપરના પ્રયોગોની અજમાયશમાં જો તમે ફતેહમંદ નીવડયા હો તોજ નીચેના પ્રયોગો અજમાવજો.

---

## પ્રયોગ ૪ થો.

### દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, ચડશ, વીગરે દુરવ્યસનોની ખરાબ આદતો દુર કરવા તથા જુગાર, સટ્ટા વીગેરે ખરાબ લતો છોડવવાનોપ્રયોગ.

કુટેવો, કેટલા લાંબા વખતની છે તેનો વીચાર કરી તે મુજબ પ્રયોગ, કેટલી વખત અજમાવવો તે નક્કી કરશો.

શરૂઆતમાં તમો, અમુક પ્રયોગથી તેની કુટેવ છોડાવવા માગો છો તે વીશે કાંઇ કહેતા નહી. માત્ર તેને આ પ્રયોગથી લાભ થશે તેટલીજ સુચના કરજો.

તમારે, જેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનો હોય તેને, તમારી સામે આરામખુરસીમાં બેસાડજો, તથા તમો તેની સામે ખુરસીમાં બેસજો તથા પ્રયોગ ૧ માં બતાવેલી રીત મુજબ તેને ઉંઘી જવાના વીચારો આપજો તથા સુચનાથી તેમજ તેના મોંથી પગ સુધી પાંચ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો તથા તેને ઉંઘાડી દેવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો.

તેને ગાઢ નીદ્રામાં લેઇ ગયા બાદ, જે દુરવ્યસન અગર સટ્ટો ખેલવાની આદત છોડાવવી હોય તેના દુરગુણ વીશે, તથા તેથી થતા ગેરલાભો વીશે તેના મગજમાં સારી અસર થાય તેવા વીચારો આપજો. વીચારો, ધીરેથી પણ મક્કમપણે આપજા. તે દુરવ્યસનથી થતા ગેર લાભો ઘણી જ અસરકારક રીતે તેના મન ઉપર ઠસાવજો. બાદ તેને ગાઢ નીદ્રામાં જવાના વીચારો આપી, પાંચ સાત વખત બંને હાથથી માર્જન કરજો. બાદ તે ખરાબ કુટેવ, તે કયારથી છોડી દેવા ખુશી છે તે વીશે તેને પુછજો તથા જો તે પોતાની મેળેજ મુદત આપે કે "હું એક માસની અંદર છોડી દેઇશ" તો તે મુદતની અંદર તે જરૂર છોડી દે" તેવી તેને દ્રઢ આજ્ઞા કરજો તથા તેનું વચન લેજો.

"પછી તેને સુખેથી પાંચ મીનીટ સુધ, પોતાની મેળે જાગી ઉઠવાની આજ્ઞા કરજો, તથા કહેજો કે જાગ્યા પછી આપ્રયોગ વીશે તેને કાંઇ પણ યાદ રહેશે નહી, એટલુંજ નહી પરંતુ તે કુટેવ; ખરાબ છે ને છોડવીજ જોઇએ એવી

---

* દુર વ્યસન છોડી દેવાની જે મુદત બતાવી હોય તે મુદત સુધીમાં તે, છોડી ના દે તો, ફરીથી આ પ્રયોગ બેથી ત્રણ વખત કરજો તથા આ કુટેવ છોડાવા સારૂ ઓછામાં ઓછા પાંચ સાત પ્રયોગો તેના ઉપર દઢ રીતે અજમાવજો. એટલે જરૂર તે પોતાની કુટેવ, દુર વ્યસનની, જુગાર કે સટ્ટાની, અગર બીજી ગમે તે ખરાબ આદત હશે તે છોડશેજ.

તેના મનમાં લાગણી થશે પરંતુ તેનું કોઇ કારણ તેને સમજાશે નહી." બાદ પાંચ મીનીટ પછી જો તે પોતાની મેળે જાગી ના ઉઠે તો તમો ધીરેથી તેના માથા ઉપર હાથ મુકી કહેજો કે "પાંચ મીનીટ વીતી છે તથા હું-એક, બે ત્રણુ કહું એટલે તમો જાગી જજો" બાદ તમો એક, બે, ત્રણુ, એમ કહી તેના મોં આગળ તમારા બન્ને હાથ રાખી જોરથી તાળીઓ પાડજો એટલે તે તુરત જાગી ઉઠશે.

## ક્રિયા ૫ મી.

પ્રીય મીત્રો તથા સન્નારીઓ, (આ ક્રીયાના અભ્યાસીઓ)

હવે તમો આ ક્રીયા અભ્યાસવાના પ્રાથમીક નીયમો સારી રીતે સમજી શકયા છો. તમારા શરીરના બરડાની કરોડના મધ્ય ભાગમાં રહેલાં ચક્રો (ચક્રાકારે રહેલી નાડીયો -Nerve-Centres) કે જેની અંદર, તમારા અંદર રહેલી દીવ્ય, વીદ્યુત રૂપ શકતી, પ્રવાહરૂપે રહેલી છે તથા તે ચક્રોની પાંખડીયો મધ્યે રહેલા તેજના ફુવારા રૂપે ચમકતા વર્ણાક્ષરોને જોવામાં, મનને તદલીન તદાકર બનાવી શકો છો, તથા નં. ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં, મનને પ્રથમ સ્થીર કરી નં. ૯ નાડીદ્વારા નં. ૧-૨-૩-૪ ના ચક્રોમાં ઉત્તરોત્તર મનને લાવી, તે તે ચક્રોમાં કરવાની ક્રીયા, સમજી, કરી શકો છો.

દરીયામાં ભરતી વખતે જોસથી પાણીનાં મોજાં ઉછળે છે, તેવાં પ્રકાશનાં ઉછળતાં મોજાં નં. ૪ ના ચક્રમાં મનને રોકતી વખતે જોજો. આ સ્થાનમાં જેમ જેમ પ્રયત્નથી મનને વધારે રોકી, સ્થીર કરવાનો અભ્યાસ વધારશો, તેમ તેમ તમોને ઘણોજ સારો લાભ થશે તથા અભ્યાસથી, મનની શકતી, વધારશો તો " માનસયોગ ભાગ ૨ " માં બતાવેલા ઘણા ચમતકારીક પ્રયોગો તમો સહેલાઈથી સિદ્ધ કરી શકશો. નં. ૪ ના ચક્રમાં કરવાની ક્રીયા બતાવેલી છે છતાં પણ, આ પાંચમા ચક્રની ક્રીયા શરૂ કરતા પહેલાં નીચે મુજબનો અભ્યાસ વધારજો.

" નં. ૪ ના બાર પાંખડીના પ્રકાશમય ચક્રમાં તેજોમય બાર અક્ષરોના મનોમય સ્મરણ સાથે ધ્યાનમાં, તથા પ્રકાશમય ષટકોણ આકૃતી જોવામાં મનને તલ્લીન તદ્દાકાર બનાવી દેવાનું કહેવામાં આવ્યું છે, પરંતુ ષટકોણ આકૃતીની મધ્યમાં જે ખાલી ભાગ છે, ત્યાં પ્રકાશનો જેમ મહાસાગર ઉછળતો હોય તથા ભરતી વખતે જેમ પાણીનાં ભારે મોજાં એકમેકની સાથે અથડાઇ આગળ વધતાં હોય તેમ ષટકોણ મધ્યેની ખાલી જગામાં મહાન પ્રકાશરૂપ મહાસાગર, તથા તે મધ્યે પ્રકાશનાં મોજાં ઉછળતાં હોય, તેમ વારંવાર ધ્યાન કરી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી જો જો તથા તેમાં મનને તલ્લીન તદ્દાકાર બનાવી દેજો. ( આ અભ્યાસની

આવશ્યક્તા છે કારણ કે "માનસયોગ ભાગ ૨ માં" બતાવેલી મહાન ચમતકારીક ક્રિયાઓ સિદ્ધ કરવામાં ઘણુંજ જરૂરી છે.)"

ઉપર મુજબ ક્રીયા ૪ સુધી આગળ વધેલા અભ્યાસીઓ હવે તમોને, તમારી, આંતરીક શકતી વીષે સંપૂર્ણ વીશ્વાસ આવ્યો હશે, તમારા, મન વીષે રહેલી અદભુત શકતીનો ચમતકાર હવે તમે સમજી શકયા હશો. પાછલી ચાર ક્રીયાનો અભ્યાસ સિદ્ધ કર્યો પછી, આ પાંચમી ક્રીયાનો અભ્યાસ કરવાથી તમો અદ્ભુત કામ કરવાની શકતી મેલવી શકશો, તથા કાંઇ નવીન ચમતકાર આ ક્રીયામાં અનુભવશો. આ ક્રીયા સુધી તમો નીયમીત રીતે અભ્યાસ કરી આગળ વધ્યા, એટલે તમોએ અડધો રસ્તો કાપ્યો એમ નક્કી સમજજો; કારણ કે આ ક્રીયા સુધી આગળ વધવામાં, જો તમો મારી સુચના મુજબજ કામ કરતા હો, તો ચાર મહીના વીતાવ્યા છે, તથા આ ક્રીયાનો અભ્યાસ શરૂ કરતાં પહેલાં, તમારૂ મન હતું, તે કરતાં વધારે શકતીવાન થયું છે એમ મારે કહેવુંજ જોઇએ; તમારૂ આરોગ્ય બળ, તથા જ્ઞાન ઉન્નતી પામ્યાં છે; તમારૂ ઓજસ વધ્યું છે તથા તમો તમારી ઇષ્ટ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાના રસ્તામાંનો અડધો રસ્તો કાપી ગયા છો.

ધૈર્ય, ખંત, ને ઉત્સાહથી મનને અભ્યાસમાં રોકી રાખવાનો તથા પ્રસંગે મન પ્રમાદ કરે તો બળ કરી

કાયાના અભ્યાસમાં જોડી રાખવાનો, કાબુ તમોએ મેળવ્યો છે, પરંતુ એટલું યાદ રાખજો કે જેમ જેમ અભ્યાસમાં આગળ વધતા જાઓ તેમ તેમ, કરૂણા, ક્ષમા, ગરાંબો પર દયા, ને પરોપકાર વૃત્તી રાખજો કોઇને ઠગી, કે નુકશાન કરી, તમારૂં હીત સિદ્ધ કરવાનો મનમાં કદાપી સંકલ્પ પણ કરતા નહી, તથા તમારે વોષે સ્પુરતી જતી શકતી વીષે કોઇના આગળ, આત્મ પ્રશંસા કે અભીમાન બીલકુલ કરતા નહી, તેમજ કોઇની સાથે મીથ્યા વાદવીવાદમાં ઉતરતા નહી, તથા તમારાથી, ન, થઇ શકે તેવાં મુશ્કેલ કામો કરવાનું એકદમ સાહસ ખેડતા નહી, સારાંશ કે, સંગ્રહ થયેલી શકતીને કોઇપણ છીદ્રોથી ( અનીયમીત વર્તનથી ) વહી જવા દેતા નહી. તે શકતી-સામર્થ વડે હજી તમારે ઘણા આગળ વધી, મોટા લાભ મેળવવાના છે માટે તમારી પ્રીય વસ્તુને જેમ કાળજીથી જાળવી રાખો, તેમ આ સંગ્રહ થયેલી શકતીની, મહાન અણુમોલ કીંમત સમજી તેને સુચના મુજબ જાળવી રાખજો અને તેનો સદ્ઉપયોગ કરજો.

આ પાંચમા ચક્રનું કંઠસ્થાન છે. તે. તેજોમય ચક્ર સોળ પાંખડીનું છે. આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો કે આ તમામ ચક્રો તમારા બરડાની કરોડના મધ્યમાં રહેલાં છે તેની ધારણા કોઇ વખત આગળના ભાગમાં કર શો નહી. આ ચક્રની સોળ પાંખડીયાં " અં-આં-ઇ-ઈ-ઉ-ઊ-ૡં-ૣં,

એ-ઐં-ઓં-ઔં-અં-અઃ " તેજોમય અક્ષરો રહેલા છે આ અક્ષરો, તમો ભણી ગયા છો કે સોલ સ્વરો છે જેના વીના તમામ વ્યંજનો ખોડા છે ( ઉચ્ચારમાં લાવી શકાય તેમ નથી.) આ સ્વર અક્ષરો સ્વતંત્ર છે તથા વ્યંજનો પરતંત્ર છે. તમામ ભાષા ઉપર આ સ્વર અક્ષરો સામ્રાજ્ય ભોગવે છે, આ સ્વર અક્ષરોમાં મહાન અદભુત શકતી રહેલી છે તે દીવ્ય ચમતકાર રૂપ અક્ષરો, આ તમારા નં. ૫ ના (ક્રીયાના અભ્યાસના) ચક્રની સોળ પાંખડીમાં રહેલા છે. તેને રંગીન તેજના ફુવારા રૂપ જોજો; તથા મનોમય વારંવાર સ્મરણ કરજો તથા તેમ કરવામાં મનને તદલીન તદાકાર બનાવી દેજો.

આ ક્રીયામાં મનને દસથી પંદર મીનીટ સુધી જોડી રાખજો જે " સોળ કલા " કહેવામાં આવે છે તે આ અક્ષરોમાંજ રહેલી છે તે વીષેનું જ્ઞાન, તથા અભ્યાસ ક્રમ. " માનસયોગ ભાગ ૨ "ના પુસ્તકમાં દરશાવ્યો છે; અત્રે તો માત્ર તે દીવ્ય પ્રકાશમય ચક્ર રચના તથા દીવ્ય જયોતી રૂપ સોળ અક્ષરો જોવામાંજ મનને સ્થીર કરજો તથા તે સોળ અક્ષરો મનોમય ઉચ્ચાર કરતા રહેજો, તથા તે મુજબ કર્યા બાદ શ્વાસોશ્વાસની ગતીદ્વારા મનને બહાર લાવજો; તથા આંખો ઉઘાડી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો.

આ ક્રીયા નીયમીત રીતે એક માસ સુધી કરજો આ ક્રીયા સુધી મનોબળ વધારવાનો અભ્યાસ, જે જે

અભ્યાસીઓ સિદ્ધ કરી આગળ વધસે, તેને કેટલીક સિદ્ધિ રૂપે ચમતકૃતીઓ દેખાસે, પરંતુ તેમાં લેાભાતા નહી, મેાજશેાખની વસ્તુઓ વીના પ્રયત્ને, ઇચ્છા માત્રથી તમારી તરફ આકરશાઈ આવે, તેમાં મેાહાંધ થઇ, મેળવેલું સામર્થ ગુમાવી દેતા નહી. પરસ્ત્રી વીશયમાં કદાપી લુબ્ધ થતા નહી.

---

## પ્રયેાગ ૧ લેા.

જેના ઉપર તમેા પાછળના પ્રયેાગેા સિદ્ધ કરી શકયા હેા તેવા સખસ ઉપર શરૂઆતમાં આ પ્રયેાગ અજમાવજો.

જેના ઉપર પ્રયેાગ કરવેા હેાય તેને તમારી સામે ખુરસીમાં બેસાડજો, અગર તમારી સામે ઉભેા રાખજો તથા તમેા તેની સનમુખ ઉભા રહેજો.

પ્રથમ તેને તેનું શરીર શીથીલ કરી નાંખવા કહેજો તથા તમારી બંને આંખેાની સામે જોઇ રહેવા સુચના કરજો બાદ તમેા તેની બંને ભમરેા વચ્ચે એકી નજરથી જોઇ રહેજો તથા તેને વીચાર આપજો કે "હું જ્યારે "એક, બે, ત્રણ–One, two–Three." કહુ ત્યારે તમેા બેાલવાને પ્રયત્ન કરજો પણ બીલકુલ એક શબ્દ પણ બેાલી શકશેા નહી. જેમ–જેમ બેાલવાને વધારે પ્રયત્ન કરશેા તેમ તેમ

તમારૂં ગળું સજ્જડ થતું જશે પણ બીલકુલ, બોલી શકશો નહી. બાદ તેના ગળાના ભાગ આગળથી નીચે પગ સુધી ચીત્ર. ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા હાથ રાખી બંને હાથથી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો. તથા "તેનાથી બોલી શકાશે નહી" વીગેરે વીચારોની સુચના તેને આપ્યા જ કરજો તથા તમારી નજર તેની બંને ભમરો વચ્ચે જોડી રાખજો તથા તમારી બંને આંખો સામે એકી નજરથી જોઈ રહેવા કહેજો. કદાચ તે નજર આડી અવળી કરે તો તેને સુચના આપજો તથા તમારા મનથી પણ તમો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો કે જ્યારે તમે તેને બોલવા આજ્ઞા કરશો ત્યારે તે એક શબ્દ પણ બોલી શકશે નહી." બાદ તમો "એક-બે-ત્રણ" એમ કહી તેને હુકમ કરજો પણ તે એક શબ્દ પણ બોલી શકશે નહી જેમ જેમ પ્રયત્ન કરશે તેમ તેમ તેનું ગળું વધારે જોરથી ચોટી જશે. બાદ જ્યારે તે વધારે જોરથી બોલવાનો પ્રયત્ન કરતો જણાય ત્યારે તમો તેને ગળે ધીરેથી હાથ લગાડી સુચના આપજો કે "જ્યારે તમો એક, બે, ત્રણ" કહેશો ત્યારે તે બોલી શકશે બાદ તમો "એક, બે, ત્રણ" એમ કહી તમારા બંને હાથ તેના મોં આગળ રાખી જોરથી તાલીઓ પાડજો તથા બોલવા કહેજો ને તે સુખથી બોલી શકશે.

## પ્રયોગ ૨ જો.

**જે સખસના ઉપર ફતેમંદ રીતે તમો પાછળના પ્રયોગો અજમાવી શકતા હો તેવાના ઉપર આ પ્રયોગ શરૂઆતમાં કરજો.**

જેના ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તેને તમારી સામે આરામ ખુરસીમાં સુવાડજો તથા તેનું શરીર તદન શીથીલ બનાવી દેવા કહેશો. બાદ તમો તેની બંને ભમરો વચ્ચે એકી નજરથી જોયા કરજો તથા તેને તમારી બંને આંખો સામે જોઇ રહેવા કહેજો તથા તેને ઉંઘી જવાના વીચારો આપજો; જેવા કે "તમોને ઉંઘ આવે છે, તમારી આંખો ભારે થતી જાય છે માથું ભારે થતું જાય છે, આંખોમાં ઉંઘ ભરાઈ ગઇ છે" તેવા વીચારો ધીરે અવાજથી, પણ મક્કમ રીતે બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી આપજો તેને ઉંઘાડી દેવાનો તમારા મનમાં પણ દ્રઢ સંકલ્પ કરજો બાદ જ્યારે તેની આંખો ભારે થતી જાય, એટલે તેને તેની આંખો ધીરેથી બંધ કરી, સુખથી ઉંઘી જવા કહેજો તથા તમો ચીત્ર. ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા બંને હાથ રાખી માથાથી પગ સુધી, બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરજો તથા તેને ઉંઘી જવાના વીચારો આપ્યાજ કરજો. બાદ જ્યારે તે ભરનીદ્રામાં ઉંઘી ગયો છે એમ માલમ પડે એટલે તમો તેને ધીરેથી આજ્ઞા કરજો કે "તમોને જે રાગ આવડતો

હોય તે રાગનું ગાયન ગાઓ, ઘણા સુંદર, અવાજથી ગાજો ને તુરત તે ગાવા માંડશે. તથા સારાં મધુરા રાગથી તથા ઢબથી ગાશે."

આ રીતે તેને અભ્યાસ પડવાથી કોઇ અજાણ્યો રાગ તેને ગાવા કહેશો તો પણ તે ગાઇ બતાવા પ્રયત્ન કરશે. બાદ તેને પાંચ મીનીટ સુઇ રહી, પોતાની મેળે જાગી ઉઠવા આજ્ઞા કરજો તથા જાગ્યા બાદ તેને આ પ્રયોગ સંબંધી કાંઇપણ યાદ રહેશે નહિ તેવી સુચના કરજો તેને પાંચ મીનીટ સુખથી પડી રહેવા દેજો, તથા જો તે જાગી, ના, ઉઠે તો, ધીરેથી તમો તેના માથા ઉપર હાથ મુકી કહેજો કે " પાંચ મીનીટ વીતી ગઇ છે તથા હું એક, બે, ત્રણ કહું કે તમો તુરત જાગી જજો " બાદ તમો એક, બે, ત્રણ એમ કહી, તેના મોં આગળ તમારા બંન્ને હાથ રાખી જોરથી તાલીઓ પાડજો એટલે તે જાગી ઉઠશે તથા જાગ્યા બાદ તેને પ્રયોગ સંબંધી કાંઇપણ હકીકત યાદ રહેશે નહિ.

---

## ક્રીયા છઠ્ઠી.

પાછળની પાંચ ક્રીયાઓનો અભ્યાસ તમોએ સિદ્ધ કર્યો હોય તથા પાછળ જણાવેલા પ્રયોગો, સહેલાઇથી ફતેમંદ રીતે અજમાવી શકયા હો, તોજ આ છઠ્ઠી ક્રીયાનો અભ્યાસ શરૂ કરજો.

---

આ પાંચ ક્રીયાના અભ્યાસમાં તમેા નં ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં મનને પ્રથમ સ્થીર કરી, નં ૯ની નાડી મારફતે ઉતરી નં. ૧–૨–૩–૪–૫ ના ચક્રમાં ઉત્તરોત્તર તે દરેક ચક્ર મધ્યે રહેલી, વીદ્યુતના પ્રકાશ જેવી, તાર રૂપ નાડી મારફતે મનને લાવેા છેા, પરંતુ હવે આ પાંચમા ચક્રમાં આવ્યા પછીથી નં ૬ ના ચક્રમાં તમારે મનને નં. ૧૦–૧૧ની નાડી ( જુઓ નકશેા નં ૧ ) મારફતે લેઇ જવાનુ છે નં પાનું ચક્ર કંઠસ્થાનમાં રહેલુ છે એટલે પાછળના ઓચીના ભાગમાં રહેલું છે, અને ત્યાંથી બે નાડીયેા નં. ૧૦–૧૧ની દરેક કાનની પાછળ થઇ આગળના બે ભમરની મધ્યના ભાગમાં આવી મળેલી છે. ત્યાં આ ચક્રનું સ્થાન છે તે પ્રકાશમય ચક્રને બે પાંખડીયેા છે, ને તેમાં મહાન ચમતકારરૂપ બે અક્ષરેા જેવા કે " હં–ક્ષં " રહેલા છે તે અક્ષરેા બારાખડીમાં છેવટના અક્ષરેા છે તથા તેમાં રહેલેા ચમતકાર પણ અવધીનેા જ છે આ વર્ણાક્ષરેાને મંત્રાક્ષર રૂપે જોડવામાં આવે તથા જ્યારે મનેામય ઉચ્ચારથી સ્મરણ કરવામાં આવે ત્યારે તેના ધ્વનીની માત્રથી શું શું શકતી પેદા થાય છે તથા પ્રત્યેક વર્ણાક્ષરેામાં, કેવી જાતની શકતી રહેલી છે તથા અમુક જાતની શકતી પેદા કરવા સારૂ, વર્ણાક્ષરેાને યેાગ કરી, ધ્વની પ્રગટ કરવાથી, અમુક શકતી પેદા થાય છે, તથા તેને કેવીરીતે યેાજવામાં આવે છે. વીગેરે અભ્યાસ " માનસયેાગ ભાગ ૨"માં બતાવ્યેા છે.

તમારે નં ૫ ના કંઠસ્થાનમાં રહેલા સેાળ પાંખડીના ચક્રની ક્રીયા કરી રહ્યા બાદ નં ૧૦–૧૧ની નાડી દ્વારા, કાનના પાછળના ભાગ આગળ થઇને, નં ૬ ના ચક્રમાં ભ્રકુટીના ભાગમાં મનને લાવવું, તથા ત્યાં. તે તેજોમય ચક્રરચના તથા બે પાંખડીયેામાં રહેલા બે દીવ્ય અક્ષરેા જોવા તથા તે અક્ષરેા મનેામય ઉચ્ચારવા આ ક્રીયા દસથી પંદર મીનીટ સુધી કરવી ત્થા તેમાં મનને તલ્લીન તદાકાર બનાવી દેવું

શરીરની અંદર રહેલી ચક્રકાર રૂપે નાડીયેામાં રહેલેા વીદ્યુત પ્રવાહ આ સ્થાનમાં વારંવાર ટકરાય છે. આ સ્થાનમાં મનને સ્થીર કરી અમુક ચમતકારેા ઉપજાવવા સારૂ જે જે ક્રીયાઓ કરવાની છે તે અમારા "માનસયેાગ ભાગ ૨"માં બતાવી છે કારણકે તે અભ્યાસની અત્રે આવશ્યકતા જણાતી નથી આ સ્થાનમાંથી મનને સંકલ્પથી બહાર કાઢી શકાય છે. મહાન યેાગેશ્વરેા આ સ્થાનથીજ બહાર નીકળી અનેક સ્વરૂપેા ધારણ કરી શકે છે. પરકાયા પ્રવેશ કરી શકે છે આ સ્થાનમાં મનને વધારે દ્રઢરીતે, ખંત ને ઉત્સાહથી સ્થીર કરવાનેા અભ્યાસ, દરેક અભ્યાસીએ કરવા ભલામણ છે આ ક્રીયા કરી રહ્યા બાદ શ્વાસેા શ્વાસની ગતી દ્વારા મનને બહાર લાવી આંખેા ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો

આ ક્રીયા એક માસ સુધી નીયમીત વખતે નીયમીત રીતે કરવી.

## પ્રયોગ ૧ લો.

**જો તમોએ પાછળના છ ચક્રોનો અભ્યાસ નીયમીત રીતે કર્યો હોય તથા કીયા ત્રણમાં તથા ચારમાં બતાવેલા પ્રયોગો અજમાવી સીદ્ધ કર્યા હોય તો આ મોટા પ્રયોગો કરજો, તથા તે બરાબર સમજી અજમાવજો ને જરૂર ફતેમંદ નીવડશો.**

---

જેના ઉપર ઉંઘલાવવાના, તેમજ જેના, હાથ, પગ વીગેરે સજ્જડ કરી દેવાના વીગેરે પ્રયોગો અજમાવ્યા હોય તેવા સખસ ઉપર શરૂઆતમાં આ પ્રયોગ અજમાવજો.

જેના ઉપર પ્રયોગ અજમાવવો હોય તેને આરામ ખુરશીમાં સુવાડજો તમો તેની સનમુખ ખુરસીમાં બેસજો સામાને તેનું શરીર શીથીલ બનાવી દેવા કહેજો, તમારી બંન્ને આંખો સામે જોઇ રહેવા કહેજો તથા તમો તેની બંન્ને ભમરો વચે એકી નજરથી ( આંખની પલક માર્યા સિવાય ) જોઈ રહેજો, અને તેને ઉંઘી જવાના વીચારો આપજો જેવા કે " તમોને ઉંઘ, આવશે તમારી આંખો ભારે થવા લાગી છે," માથુ ભારે થવા લાગ્યું છે તમારી આંખો મીંચાઇ જાય છે, તમો તેને પરાણે ખુલ્લી રાખવા પ્રયત્ન કરતા નહી, હું એક, બે, ત્રણ, કહું એટલે તમારી આંખો બંધ થઇ જશે તથા તુરત તમો ગાઢ નીંદ્રામાં

પડશો" ઉપર મુજબ, ધીરે અવાજથી, પણ મક્કમ શબ્દોમાં સુચના આપ્યાબાદ "એક, બે, ત્રણ—One, Two, Three એમ કહી તેને ઉંઘી જવા હુકમ કરજો, ને તુરત તેની આંખો બંધ થઇ જશે તથા તે ગાઢ નીદ્રામાં ઉંઘી જશે બાદ તમારા બંન્ને હાથથી. (ચીત્ર. ૨ માં બતાવ્યા મુજબ હાથ રાખી) બે થી ત્રણ મીનીટ સુધી સામાના માથાથી, પગ સુધી માર્જન કરજો તથા તેને ઉંઘી જવાના વિચારો આપ્યાજ કરજો. આ રીતે તેને ભર નીંદ્રાની સ્થીતીમાં લેઇ ગયા બાદ (તમારે જે વસ્તુ તેને તે ઉંઘની સ્થીતીમાં દેખાડવી હોય) તેવા વીચારો આપજો; જેમકે "એક સુંદર સરોવર તેની નજર સામે છે, તથા સુંદર બગીચો છે, તેની અંદર સુંદર પક્ષીઓ ગુલતાન કરે છે તે તું જો એટલે તુરત સામાને તેવો દેખાવ નજરે પડશે તથા તેવું જોવા લાગશે. તેને કોઇ માણસને જોવાની ઇચ્છા હોય તો તેને વીશે વીચારો આપશો ને તુરત તે જોવા લાગશે.

---

"તમારી પાસે એક નાનો પેટીમાં કોઈ ચીજ મુકી, પેટી બંધ કરી તે પેટીમાં શું છે, તે જોઈ કહેવા, કહેજો; એકી વખતે જવાબ ના આપે તો, તેને ઉંઘી જવાના વીચારો આપી. દસ વીસ વખત માર્જન કરજો, બાદ ફરીથી પુછજો ને તે જરૂર કહેશે. આ રીતે, નજીકના ભાગમાં જે કોઈ વસ્તુ, પડી હોય તે વીશે પુછજો, તમારી સાથેના મકાનમાં

રહેનાર માણુસ ઘરમાં છે કે, નહી, તથા તે શું કરે છે ” વીગેરે સવાલેા પુછજો તથા જરૂર તે વીશેનેા ખરેા જવાબ આપશે “ શરૂઆતમાં દુરનું, તથા કેાઇ મુશ્કેલ કામ સેાંપતા નહી તથા સાચેા જવાબ, દેવા, અભ્યાસ પાડજો. બાદ તેના ઉપર વારંવાર પ્રયેાગ અજમાવી સિદ્ધ કરી, ધીરે ધીરે તેને દુરની વસ્તુ વીશે જવાબ કહેવા સુચવજો ને તે કામ પણ તે સહેલાઇથી બજાવી લાવશે. ”

## પ્રયેાગ ૨ જો.

રેાગી મનુષ્યેાને રેાગ માટે, સારવાર આપવાનેા પ્રયેાગ.

---

તમારે, જે રેાગી માણુસ ઉપર, રેાગ મટાડવાનેા પ્રયેાગ કરવાનેા હેાય તેને, આરામ ખુરસીમાં અથવા પથારીમાં સુવાડજો. પ્રથમ તેનું શરીર શાંથીલ બનાવી મનમાં બીજા કેાઇપણુ વીચારેા લાવ્યા શીવાય શાંતિથી સુઇ રહેવા કહેજો તથા તમેા ઉંઘી જવાના, ધીરેથી પણ મક્કમ શબ્દેામાં દ્રઢ વીચારેા પાંચ મીનીટ સુધી આપ્યાજ કરજો.

તેનું દરદ, ખાત્રીથી, મટી જશે તેવી તેને ખાત્રી લાયક સુચના આપજો, તથા તમારા પ્રયેાગ વીશે તેને વીશ્વાસ આવે તે મુજબ સુચના કરજો; બાદ તમેા તેની

બાજુમાં ઉભા રહી તેના માથાથી પગ સુધી ચીત્ર ૨ માં બતાવ્યા મુજબ તમારા હાથ રાખી પાંચ મીનીટ સુધી તેની આંખો બંધ કરાવી માર્જન કરજો તથા આ વખતે પણ તેને ગાઢ નીંદ્રામાં ઉંઘી જવાના વીચારો આપ્યાજ કરજો તથા તેનો રોગ મટીજ જશે તેવો તમો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો.

દરદીને ગાઢ નીંદ્રામાં લેઈ ગયા બાદ તેને પોતાનેજ તેના દરદ વીશે પુછજો કે ( શરીરના કયા ભાગમાં શું દરદ થાય છે ) તથા તે પોતેજ તેની ચીકીત્સા કરી તમોને બ્યાન કરશે બાદ જો તે વીશે તે દરદીજ કાંઇ ઉપાય સુચવે તો તે ધ્યાનમાં રાખી "તેને જગાડયા બાદ તે ઉપાય કરજો." તથા તે દરદીને તેનામાં રહેલી દીવ્ય અદભુત શકતી વીશે ભાન કરાવજો એટલે કે તેને કહેજો કે તમારામાં દીવ્ય શકતી રહેલી છે, ને તેનાથી તમારો રોગ તદન નાબુદ થશે, તમે દીવસે દીવસે, શકતી મેળવશો ને રોગ મટતો જશે; તથા તેને એવા મક્કમ વીચારો આપજો કે તેનું નીરબળ થઈ ગયેલું મન, શકતીવાન થાય." બાદ તેને પાંચ મીનીટ સુખથી સુઇ રહેવા કહેજો તથા સુચના કરજો કે તે પાંચ મીનીટ પછી પોતાની મેળેજ જાગી ઉઠશે તથા જાગ્યા બાદ, દરદ ઉપર આરામ થયો હોય તેમ તેને જણાશે તથા તેનું મન વધારે સ્ફુરતીમાં રહેશે. આ રીતે રોગના પ્રમાણમાં દીવસમાં એકાદ બે વખત તથા અઠવાડીયા સુધી, વીચારોથી સારવાર આપજો" તથા જાગ્યા બાદ તમારા

વીચારોની સુચના વીશે તેને કાંઇપણુ યાદ રહેશે નહી તેવી સુચના આપજો. જો પાંચ મીનીટ વીત્યા બાદ તે પોતાની મેળે જાગી ઉઠે નહી, તો તમો તેના માથા ઉપર ધીરેથી હાથ મુકી, સુચના કરજો કે "પાંચ મીનીટ થઈ ગઇ છે તથા હું એક, બે, ત્રણુ કહું એટલે તમો જાગી જજો." બાદ તમો એક, બે, ત્રણુ કહી, તેના મોં આગળ તમારા બંને હાથ રાખી જોરથી તાલીઓ પાડજો એટલે તે જાગી ઉઠશે. હીસ્ટ્રીરીયા, દીવાનાપણું, શરૂઆતનો ક્ષય, તથા મનની નબળાઇના બીજા અનેક રોગ ઉપર આવી વીચારોની સારવાર, ઘણોજ સારો ફાયદો કરે છે, તથા રોગીના મન ઉપર ઘણીજ સારી અસર કરે છે તથા તેનું મન મજબુત થવાથી, તેની અંદર રહેલી, તેની પોતાની શકતી વડેજ, તેના દરદનો આરામ થાય છે. માત્ર રોગીને ગાઢ નીંદ્રામાં લેઇ જઇ તેનો રોગ મટશેજ, તેવા દ્રઢ વીચારોની અસર, પેદા કરવાની છે, ને પ્રયોગ કરનાર જરૂર ફતેમંદ નીવડશેજ.—

**પ્રયોગ કરનારને સુચના.**

પ્રયોગ પુરો કરી રહ્યા બાદ તમો તમારા બંન્ને હાથ સાબુથી સારી રીતે સાફ કરજો, તથા તમો આરામખુરસીમાં બેસી તમારૂ શરીર શીથીલ કરી, તમો ઉંઘી જવાના વીચારો તમારા મનમાં દ્રઢ કરજો તથા પાંચ દસ મીનીટ પછી તમો તમારી મેળેજ જાગી ઉઠવાનો સંકલ્પ કરશો તથા જાગ્યા બાદ તમારા શરીરમાં નવો જોશ આવશે તથા

ઉત્સાહ વધશે તેવો દ્રઢ સંકલ્પ કરો ઉંઘી જજો ને સંકલ્પ મુજબ જાગી ઉઠશો.

આ ક્રીયાથી તમારા શરીરને સારો આરામ મલસે તથા તમારી વપરાયેલી શક્તી, તમો પાછી મેળવી શકશો.

---

## દરદીને દરદના ભાગ ઉપર ભીનો રૂમાલ અગર ગરમ કપડું રાખવા આપવા વીશે.

જે રૂમાલ અગર ગરમ કપડું તમારે દરદીને દરદની આરામ થવા, દરદના ભાગ ઉપર રાખવા આપવું હોય, તે રૂમાલ તમારા હાથમાં રાખજો તથા એક પવાલામાં પાણી લેઇ તેમાં તમારી દ્રષ્ટીથી તનદુરસ્તીની અસર ફેંકજો તથા તે પાણી રૂમાલ ઉપર નાંખજો તથા દ્રઢ સંકલ્પ કરજો કે દરદના ભાગ ઉપર રાખવાથી દરદીને આરામ થાય તથા તેને તમારા હાથથી બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી માર્જન કરી. આપજો ને જરૂર તે દરદની જગા પર રાખવાથી આરામ થશે જ.

ઉપરની રીત મુજબ પેટના દુખાવા વીગેરે દરદો માટે પાણીની અંદર પણ પ્રયોગ કરનારે પોતાની આંખની મારફતે આરોગ્ય બળની શકતી દાખલ કરી, દરદ મટી જવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરી, તે પીવા સારૂ આપવું ને જરૂર તે દરદ ઉપર આરામ કરશે.

જે અભ્યાસીઓએ શરૂઆતની ક્રીયાઓ એક, એક માસ સુધી નીયમીત રીતે સોદ્ધ કરી મનોબળ સંપાદન કર્યું હશે, તથા પ્રથમના પ્રયોગો અજમાવી અસરકારક વીચારો આપવાની શકતી કેળવી હશે તેવો અભ્યાસી, આ પ્રયોગમાં ( દરદીને આરામ કરવામાં ) સારી રીતે ફતેમંદ નીવડશેજ.

---

## ક્રીયા ૭ મી.

તમો પાછળની છ ક્રીયાઓ નીયમીત રીતે અભ્યાસ કરી, સીધ્ધ કરી શકયા હો, તથા બતાવેલા પ્રયોગો અજમાવવામાં ફતેમંદ નીવડયા હો તોજ આ ક્રીયા શરૂ કરજો.

પાછળનો અભ્યાસ પુરતી રીતે સિદ્ધ કર્યા સિવાય આગળ વધવાનો કદી વિચાર કરતા નહી તેમ કરવાથી તમો કાંઇ સિદ્ધ કરી શકશો નહી.

આ સાતમી ક્રીયાના અભ્યાસનું સ્થાન લલાટમાં છે ( જુઓ નકશો ૧ ચક્ર ૭ )

પ્રથમ નં ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં મનને સ્થીર કરી નં. ૯ નાડી મારફતે મનને, ૧-૨-૩-૪-૫-૬ ચક્રોમાં લાવી તે દરેક ચક્રમાં મનને બેથી ત્રણ મીનીટ સુધી રોકી, તે ચક્ર વીશેના અભ્યાસમાં સુચવ્યા મુજબ મનને તેમાં તદ-

લીન તદ્દાકાર બનાવજો મનને જ્યારે કોઇ વસ્તુ જોવામાં શરૂઆતમાં લીન કરવાનો અભ્યાસ કરશો તથા મનમાં ઉપજતા બીજા વીચારો બંધ કરશો કે તુરત મન તંદ્રા ( ઉંઘની શરૂઆતની અવસ્થા ) માં જતુ રહેશે. માટે આ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખજો કે, જયારે જ્યારે અભ્યાસ કરતી વખતે મન બીજા વીચારો છોડી દેઇ, ઉંઘની અવસ્થામાં જતુ જણાય કે તુરત અંદરથી ( મનોમય રીતે ) સાવધાન થઇ, ઉંઘી, ના જતાં મનને વારંવાર, તે સ્થાનની, તેજોમય ચક્ર રચના, તથા તેજોમય અક્ષર રચના જોવાના વીચારમાં દ્રઢ કરજો, તથા મનોમય તે ચક્રની પાંખડીમાં બતાવેલા અક્ષરો જપ્યા કરજો.

નં ૬ ના ચક્રના મધ્યમાં દીવ્ય પ્રકાશમય તાર જેવી નાડી છે તે મારફતે ઉપરના સાતમા ચક્રમાં ( લલાટસ્થાન ) મનને લાવજો આ ચક્ર કેવળ પ્રકાશમય છે તથા તે મધ્યે બ્રહ્મમય જગતના બીજરૂપ આદી અક્ષર "ૐ" ॐ उ मँ રહેલો છે તે નકશામાં બતાવ્યા મુજબ જો જો તમોને નં ૫ ના ચક્રમાં રહેલા સોળ અક્ષરો સોળ કળારૂપ છે તેવું જણાવ્યુ છે તે સોળ કળા પૈકી આ સ્થાનમાં પાંચ કળાનો ઉદય થાય છે આ ચક્રમાં પૂર્ણ કળાનો સીતળ તેજોમય તેજવાળો, ચંદ્ર પ્રકાશતો હોય તેમ જો જો તથા તે પ્રકાશ મધ્યે આ પવીત્ર અક્ષર " ૐ " જો જો તથા તેનો મનમાં

વારંવાર મૈાન જપ કરજો તથા આ સ્થાનમાં તમારે તમારા ઇષ્ટદેવને જોવાની ઇચ્છા હોય તેા તે તે સ્વરૂપની ભાવના આ પવીત્ર અક્ષર " ૐ " મધ્યે કરજો ને તમેાને જરૂર પ્રત્યક્ષ દર્શન લાભ થશેજ,

( આ તેજોમય ચક્રમાં મનને લાવી ત્યાં પૂર્ણ, સીતલ તેજથી ભરપુર પૂર્ણ ચંદ્રનેા પ્રકાશ જો જો તથા મધ્યે પવીત્ર અક્ષર " ૐ " નાં દર્શન વારંવાર કરજો તથા મનેામય ઉચ્ચાર કરજો અહીંયાં મનને બહુ જોરથી, લગાડી રાખજો, તથા તેમાં તદલીન તદાકાર બનાવી દેજો; આ ક્રીયા દશથી પંદર મીનીટ સુધી કરજો બાદ શ્વાસેા શ્વાસની ગતી દ્વારા મનને બહાર લાવી, આંખેા ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો.

'આ ક્રીયા નીયમીત રીતે, નીયમીત વખતે, એક માસ સુધી કરજો તથા આ સાતે ક્રીયાનેા દ્રઢ અભ્યાસ સીદ્ધ કર્યા સિવાય, આઠમી ક્રીયા કરવા તરફ મનને દેારશેા નહી.

હવે તમેા લાંબા, વખતના, દ્રઢ અભ્યાસથી, મનને દ્રઢ બનાવી શકયા છેા તથા તેને તમેા તમારી ધારણા મુજબ રેાકી શકેા છેા આટલે દરજજે મનને મજબુત રીતે, અભ્યાસથી સીદ્ધ કરનાર, જરૂર પેાતાના સંકલ્પ માત્રથી ઘણાં મુશ્કેલ કામેા પણ સીદ્ધ કરી શકશે. સામાના હૃદયની વાત, ઇચ્છા માત્રથી, જાણી શકશે. પેાતાના વીચારેા દ્રઢ સંકલ્પથી

બીજાના હૃદયમાં ઉતારી શકશે; બીજાનાં કામોમાં પણ પોતાના સંકલ્પ બળથી સહાય આપી શકશે, તથા જે જે શુભ કાર્યો સીદ્ધ કરવામાં, મનની સંગ્રહ કરેલી દીવ્ય શકતીની યોજના કરશે, તે તે કામો, તે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની સહાયતાથી સહેલાઈથી સીદ્ધ કરી શકશે. મનની આવી અદ્દભુત શકતી વીશે કદાપી અભીમાન કરતા નહી, તથા કોઇને દુઃખ થાય તેવા કામોમાં આ શકતીને કામે લગાડતા નહી.

આ સાતમી ક્રીયા તમો નીયમીત રીતે, સિદ્ધ કરી શકયા હો તો, નીચેનો પ્રયોગ તમો તમારા ઉપર અજમાવજો.

---

## પ્રયોગ ૧ લો.

તમો તમારા મકાનમાં, એકાંત જગામાં જઈ, નરમ બીછાના ઉપર ચીતા સુઇ જજો, તથા તમારા શરીરને ઢીલું બનાવી બેથી, ત્રણ મીનીટ સુધી સરખી રીતે ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેજો આ દીવ્ય સ્થીતીમાં નીરવીઘ્ને જવાની, તથા દીવ્ય શકતીનો અનુભવ કરવાની સ્થીતી, તમોને, જે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની દયાથી પ્રાપ્ત થઈ છે, તેની ગદગદ કંઠથી સ્તુતી કરજો તમારે, તમારા, અગર બીજાના કામોનું પરીણામ જાણવાની ઇચ્છા હોય, (અમુક કામ કયારે થશે— અમુક વસ્તુ કયારે મલશે વીગેરે) તે વીચારોને એક કાગળ ઉપર સ્પષ્ટ રીતે લખજો તથા તેનો શબ્દે શબ્દ પાંચથી દશ મીનીટ

સુધી વાંચી જજો. તથા તેનો સત્ય ખુલાસો તમોને જણાય તથા તે જાગી ઉઠયા બાદ તમોને યાદ રહે તેવો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો બાદ તમો તમારા મનમાં ઉંઘી જવાનો દ્રઢ સંકલ્પ કરજો તથા બીજાને ઉંઘમાં લેઈ જવાના જે વીચારો આપો છો તેવા વીચારો તમો તમારી આંખો બંધ કરી તમારા મનને આપજો તથા દશથી પંદર મીનીટ સુધી ઉંઘી જવાનો સંકલ્પ કરી શાંતીથી ઉંઘી જજો. તમો સંકલ્પ કર્યો મુજબ, જાગી ઉઠસો તથા જાગ્યા બાદ તમારા કામના પરીણામનું તમોને તે ઉંઘની સ્થીતીમાં જણાયુ હશે તે યાદ રહેશે. તથા તે મુજબજ થશે. આ પ્રયોગથી નીર્ણય કરેલુ પરીણામ સત્ય ઠરેતો તમો નક્કી જાણજો કે પાછલો અભ્યાસ તમોએ સિદ્ધ કર્યો છે. તથા તમારા મનમાં દીવ્ય શકતી પ્રગટ થઇ છે. આ પ્રયોગ અજમાવવામાં ફતેમંદ નીવડો તો તમો આઠમી ક્રીયાનો અભ્યાસ શરૂ કરજો.

---

## ક્રીયા ૮ મી.

આ સ્થાન તમારી ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં રહેલુ છે (નં ૧૩) સંપૂર્ણ ઉચ્ચ સ્થાન છે. તે સ્થાનની અંદરની રચના ઘણીજ દીવ્ય, ને અદભુત છે, તથા બૃહસ્પતી સરખા મહાન દેવગુરૂ પણ તે સ્થાનનું યથાર્થ વર્ણન કરવા અસમર્થ છે.

આ સ્થાનની, અગમ્ય, સૈાંદર્યતા, તથા દીવ્ય રચના મારા આત્મબંધુઓને અભ્યાસ માટે સમજાવવા સારૂ વાણીમાં લાવવા તે પરમ કૃપાળુ પરમાત્માની તેમજ મહા પુરૂષોની પ્રાર્થના કરૂ છું કે, તેમની કૃપા કટાક્ષથી આ રચના, સમજાવી શકવાનું મારી વાણીમાં સામર્થ આવે તથા તે દીવ્ય શકતીના પ્રાસાદથી, શબ્દ જાળમાં હું ઘટાવી શકું.

---

આ સ્થાનનેા વીચાર કરતાં, પરમાત્માની અદભુત શકતીનું દરેક મનુષ્યને ભાન થાય છે. શરીર રચનામાં આ સ્થાનની રચના ઘણીજ સુક્ષ્મને દીવ્ય છે, તથા કુદરતની મહાન ચૈતન્ય શકતીનેા પ્રવાહ, દરેક શરીરેામાં, આ સ્થાનદ્વારા જોડાઇ, આ ભૈાતીક શરીરને ચેતન્યમય બનાવી, મુળ ચૈતન્યમાં એકતા પામી રહે છે.

આ અભ્યાસથી, મનને, દીવ્યજ્ઞાન થવાથી, તમારા ભ્રમનેા નાશ થાય છે, મનથી ઉપજેલેા ભ્રમ મનથીજ નીવૃત થાય છે, જગતનેા સર્વ વ્યવહાર મન વડેજ સિદ્ધ થાય છે, મનથીજ, આ સંસાર બંધન રૂપ જણાય છે તથા તે મનને અભ્યાસથી કેળવી દીવ્ય શકતીવાળું બનાવવાથી, પરમાત્માનું દીવ્યજ્ઞાન પ્રગટ થાય છે મનને કેળવવાનેા, બળવાન, બનાવવાનેા અભ્યાસ કેટલે દરજ્જે જરૂરનેા તથા હીતકર છે તે સમજાશે.

# ક્રીયા ૧૩.

આ આઠમી ક્રીયાનું સ્થાન ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં છે (નં ૧૩) આ સ્થાનમાં જાણે ઘણા સૂર્ય પ્રકાશ કરતા હોય તેવો દીવ્ય પ્રકાશ રહેલો છે આ પ્રકાશ મહાન શીતળ છે પરમાત્માની દીવ્ય વીભુતી રૂપ આ વર્ણાક્ષરો, જેમ મહા સાગરમાં પાણીનાં ભારે મોજાં ઉછળતાં હોય તેમ આ તેજના મહાસાગર મધે મોજા રૂપ દીસે છે. આ સ્થાનમાં સોળે કળા સંપૂર્ણ રીતે પ્રકાશી રહેલી છે આ સ્થાનમાં એક સુક્ષ્મ-(પોકલીમય) છીદ્ર છે જેમ છાપરા મધ્યેનાં, નાંનાં કાંણા મારફતે સૂર્યનું તેજ મકાનમાં પડે છે, ને તે પ્રકાશમાં અનેક ત્રસરેણું ઉડતાં હોય તેમ જણાય છે, તેમ, આ સુક્ષ્મ છીદ્ર દ્વારા, બ્રહ્માંડમાં રહેલું વ્યાપક ચૈતન્ય, શરીર રૂપી ઘરમાં પોતાનો દીવ્ય પ્રકાશ નાંખે છે તથા પ્રવાહ રૂપે એકતા પામી રહેલું છે તથા તે દીવ્ય પ્રકાશમાં મનને સ્થીર કરતાં, અનંત બ્રહ્માડો ત્રસરેણું રૂપે આ દીવ્ય પ્રકાશમાં ઉડતાં હોય તેમ જણાય છે આ નં. ૧૩ ના સ્થાનમાં મનને લાવવાના બે રસ્તા છે એક તો સાતમા ચક્ર મધ્યે રહેલી પ્રકાશમય તારજેવી નાડી મારફતે આગળના રસ્તેથી તથા છઠ્ઠા ચક્રમાં આવવાની નં ૧૦-૧૧ની જે નાડીયો બતાવી છે તે રસ્તે છઠ્ઠા ચક્રમાંથી મનને પાછુ લાવી, ખોચીના મધ્યમાંથી

ઉપરના ભાગમાં નં. ૯ ની નાડી મારફતે નં. ૧૩ ના સ્થાનમાં મનને લાવી શકાય છે. આ બે માર્ગમાંથી જે માર્ગ તમોને સુગમ પડે તે માર્ગેથી મનને આ સ્થાનમાં લાવજો. તથા ઉપર સમજાવ્યા મુજબ મનને, તે સ્થાનની દીવ્ય પ્રકાશમય રચના જોવામાં સ્થીર કરજો. આ પ્રકાશના સમુદ્રમાં મનને વારંવાર ડુબાડી દેજો; તદલીન, તદાકાર બનાવી દેજો, તથા પ્રયત્નથી મનનો સંપૂર્ણ લય આ સ્થાનમાં સાધજો.

આ દીવ્ય પ્રકાશના તેજમાં, મન લીન થઇ જશે. તેની અંદર રહેલી તમામ અજ્ઞાનતા, તથા જડતા દુર થશે, પ્રકાશમય બનશે, મહાન સામર્થ ધારણ કરશે, દીવ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરશે.

**મનને આ દીવ્ય જ્ઞાન સંપાદન થયાથી, તમો મનની નાંખેલી બેડીમાંથી છુટી જશો. અહીયાં મન થાકી જાય છે મનની આ સ્થાનમાં હાર થાય છે ને તમારો જય થાય છે** (તમો મનોજય સાધી શકો છો.)

આ ક્રીયાના અભ્યાસ સુધી મનને, ઉત્સાહી બનાવી, ખંતથી, પ્રયત્ન કરી, અભ્યાસ સિદ્ધ કરવામાં જોડી રાખવાનું છે; પાછળનો અભ્યાસ સિદ્ધ કરી, આ સ્થાનમાં જ્યારે મનને ઉભુ કરશો, તથા આ તેજના મહાસાગરમાં, ડુબકાં અવડાવશો, એટલે તે તમારૂ પ્રથમનું મન, બદલાઇ તમારી

એક દીવ્ય શકતી રૂપ થઈ જશે. તથા તમારી ઇચ્છાનુસાર વર્તશે.

આ સ્થાનમાં મનને સ્થીર કરી, તદ્દલીન તદ્દાકાર બનાવી દેજો ને જ્યારે તમોને આ આનંદરૂપ મનની સમાધીની અવસ્થામાંથી જાગવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે સુખેથી જાગજો તથા બંને આંખો ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ થઇ ઉઠી જજો.

આ ક્રીયા એક માસ સુધી નીત્યે, નીયમીત રીતે કરજો. તથા ત્યારબાદ તમો નીત્યે તમારા મકાનમાં એકાંતમાં નીયમીત કરેલી જગાએ બેસી, શરીરને શીથીલ બનાવી, સરખા, ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ લેઇ, ઈશ્વર સ્તુતી કરજો બાદ બંને આંખો ધીરેથી બંધ કરી નં. ૧૨ ખોપરીના મધ્ય ભાગમાં મનને પ્રથમ સ્થીર કરી નં. ૯ નાડી મારફતે નં. ૧–૨–૩–૪–૫ ના ચક્રમાં બતાવેલો અભ્યાસ, બેથી ત્રણ મોનીટ સુધી કરજો તથા મનને તદ્દલીન તદ્દાકાર બનાવજો તથા નં. ૧૦–૧૧ નાડીયો મારફતે મનને નં. ૬ ના ચક્રમાં લાવી બતાવ્યા મુજબ અભ્યાસ કરજો, બાદ નં. ૭ ના ચક્રમાં તથા છેવટે આગળના રસ્તેથી અગર પાછળ બોચીના ભાગમાંથી ઉપરના રસ્તે નં. ૧૩ ના સ્થાનમાં મનમાં લાવો બને તેટલો વખત મનને સ્વસ્થ રીતે, તદ્દલીન, તદ્દાકાર બનાવી, આ સમાધીની સ્થીતી સાધજો.

બાદ શ્વાસોશ્વાસની ગતીદ્વારા મનને બહાર લાવી

આંખો ખુલ્લી કરી સ્વસ્થ રીતે ઉઠી જજો. નીત્યે સવારમાં અગર રાત્રીએ, બતાવેલા વખતે તમામ ક્રીયાઓ ત્રીસ મીનીટ સુધી કરજો. આ ક્રીયાઓના, સતત, અભ્યાસથી. તમોને અપૂર્વ લાભ થશે; ઉત્તમ મનોબળ કેળવાશે. તથા મનના દીવ્ય અભ્યાસથી તમારી તમામ શુભેચ્છાઓ સિદ્ધ થશે તથા તમો દીવ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરી કૃત્ય કૃત્ય થશો તમામ અભ્યાસીઓ શાંતીથી, તથા ખંતને ઉત્સાહથી ઇચ્છીત ફળ થતા સુધી, આ અભ્યાસને દ્રઢ રીતે સાધજો ને અવશ્ય ફતેસંદ નીવડશો. તેવી મારે પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના છે.

ૐ શાંતી ! શાંતી !! શાંતી !!!

સમાપ્ત.

# શુદ્ધીપત્ર

અભ્યાસીઓએ શુદ્ધીપત્રમાં સુધારો કર્યા મુજબ શબ્દો સુધારી વાંચવા વિનંતી છે.

| પાનું | પેરા | લીટી | અશુદ્ધ | શુદ્ધ |
|---|---|---|---|---|
| ૨૦ | ,, | ૧૫ | મુજભ | મુજબ |
| ૪૯ | ,, | ૧ | ક્રાયા | ક્રીયા |
| | | ૨૧ | ઉઉ–પછી | ૠ ૠ વાંચવા |
| ૫૬ | ,, | ૮ | ચક્રાકાર | ચક્રાકાર |
| ૬૪ | ૨ | ૪ | अँउमँ | अउम ः |
| ૭૫ | ૪ | ૩ | Cousse &c. | Course |
| | | | for the development of mind. | |

# ગઝલ-કવાલી.

અરે, ઇનસાન, રહી, તુમાં, અજબ શકતી, પ્રભુ કેરી,
છતાં, શાને, કરે દીનતા, મતી, મુંઝાય, કયું તેરી;
ધરી, વીશ્વાસ, તારામાં, લગાવી વૃતી અંદરને,
કરી જોને, કહ્યું છે જે, લગાવે, ના, જરી, દેરી.

તજી, આળસ, અને શંકા, રેાકજે, મન-ને, તારામાં,
પછી, જો, શકતી, એ, મનની, કદી ના, નાંખે, ખાડામાં;
બનાવે, રંક, ને, રાજા, મુરખને, જ્ઞાનવાલેા તેા,
કરે, સવળી, બધી, બાજી, જીતાવે, દાવ, હાર્યો તેા.

કહે કર્તા જરૂર જે જન, કરે, અભ્યાસ નીજ મનનેા;
ઉઘાડે દ્વાર, અંદરનું, દેખે, દેદાર, સનમનેા.

કર્તા,

આર. બી. મહેતા.

## અભ્યાસીને સુચના.

આ પુસ્તકમા જણાવેલા અભ્યાસથી મનને ઉત્તમ રીતે કેળવી, બળવાન બનાવજો, તથા પ્રયોગો અજમાવી તમારી વીચાર, આપવાની, શકતીને વધારજો. આ અભ્યાસથી મનને ઉત્તમ રીતે કેળવશો તોજ અમારા " માનસ યોગ ભાગ ૨ "માં બતાવેલો અભ્યાસ સહેલાઇથી, સમજી, કરી શકશો તથા તેમાં જણાવેલા મહાન ચમતકારીક પ્રયોગો સીદ્ધ કરી શકશો. આ પુસ્તકમાં બતાવેલા એકલા પ્રયોગો જેને અજમાવવાની ઇચ્છા હોય તેણે તે પ્રયોગો બરાબર રીતે વાંચી સમજી અજમાવવા એક પ્રયત્નમાં નીષ્ફળ નીવડે તો નીરાશ ન થતાં ફરી પ્રયત્ન કરવો ને જરૂર ફતેહમંદીથી કરી શકશે.

આ અભ્યાસ સિદ્ધ કરવા માટે અમારા મારફતે જે અભ્યાસીને રૂબરૂમાં અગર પત્રદ્વારા સુચના મેળવવા ઇચ્છા હશે તેણે વધુ રૂ. ૧૦) મોકલાવી આપવા વીનંતી છે, અને તેને સુચના આપવામાં આવશે.

તેમજ આ પુસ્તકમાં કોઇ ક્રીયા, મુશ્કેલ જણાય તે વીષે ખુલાસો મેળવવા ઇચ્છા હોય તેણે જવાબ માટે એક આનાની ટીકીટ બીડવી, તથા પોતાની મુશ્કેલીઓ લખી જણાવવી, અને તેનો ખુલાસો પત્રદ્વારા વીના મુલ્યે કરવામાં આવશે.

આ પુસ્તકમાં આપેલો નકસો નં ૧ મોટી સાઇઝમાં

જુદો છપાવી બહાર પાડેલો છે. જે અભ્યાસીને જરૂર હોય તેણે વધુ ૦-૨-૦ મોકલી મંગાવી લેવા વીનંતી છે. " આ પુસ્તકના ટાઇટલ પેઈજમાં કર્તોની ઇનીસીયલનો સીક્કો જોઈ લેવા વીનંતી છે."

## માનસયોગ ભાગ ૨ જો.

આ પુસ્તક અમારા તરફથી થોડા વખતમાં બહાર પડશે તેમાં, મનને, શરીરની બહાર કાઢી, દુર મોકલવાની દુરની હકીકત, જાણવાની, બીજાના હૃદયનડ વીધારો જાણવાની, પોતાના વીચારો બીજાના હૃદયમાં ઉતારવાની, સુક્ષ્મ દેહ ધારીઓનાં દર્શના-પ્રાપ્ત કરવાની તથા બીજી મહાન ચમતકૃતીઓ ઉપજાવવાની ક્રીયાઓ દરશાવેલી છે.

શરીરમાં રહેલી પ્રાણ નાડીઓ વીષે, કુદરતમાં રહેલી દીવ્ય શકતીનો યોગ કરી. તે શકતી અંદર લેવાની. ધ્વની દ્વારા અમુક શકતી ઉપજાવવાની તથા તેને કાર્ય સીદ્ધ કરવામાં યોજવાની ક્રીયાઓ તથા પ્રયોગો દરશાવેલા છે.

ટુંકમાં, મનને, મહાન બળવાન બનાવાનો, અદ્ભુત શકતી, તથા દીવ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરવાનો ઉચ્ચત્તર અભ્યાસ Higher Cousse For Tne Seurloqunt of mau. બતાવેલો છે. શરીરમાં જુવાનીનો જોસ કાયમ રહેવાની અદભુત ક્રીયા દરશાવેલી છે.

શરીર વીશે રહેલી નાડીઓ સમજવા સારૂ તથા તે વીશેનો અભ્યાસ સીદ્ધ કરવા સારૂ એક સુંદર નકશો આપેલો છે.

મનને કેળવવાનો તથા બળવાન બનાવાનો, અભ્યાસ સાધનારને, આ પુસ્તક, પ્રથમના પુસ્તક જેવુંજ ઘણુજ ઉપયોગી તથા અભ્યાસવા યોગ્ય છે.

આ પુસ્તકની કીમત પણ ફક્ત રૂ ૨–૪–૦ રાખવામાં આવેલી છે તથા જે અભ્યાસીને ખરીદવા ઇચ્છા હોય તેણે પોતાનું નામ તથા ઠેકાણું કર્તાના શીરનામે લખી મોકલાવવા વીનંતી છે.

# SLEE-FORMULA.

## સુચના.

મને ઉંઘ આવે છે.
મારૂં માથું ભારે થતું જાય છે.
આંખની પાંપણો ભારે થતી જાય છે.
આંખમાં ઉંઘ ભરાઈ ગઈ છે.
હવે, મને, વધારે ઉંઘ આવે છે.
હવે, હું, વધારે જાગી શકીશ નહી.
સુખથી, ઉંઘી જઈશ.
દશ મીનીટ પછી, મારી, મેલે, જાગી ઉઠીશ.

ઉંઘી જનારે પોતાનું શરીર, શીથીલ બનાવી આરામ-ખુરસીમાં, બેસી, અગર સુઇ રહી. આ સુચના ધીરેથી, પંદરથી વીસ વખત વાંચવી બાદ, બંન્ને આંખો બંધ, કરી સુઈ જવું.

મળવાનું ઠે. ખાહીયા મોટા સુતારવાડા—અમદાવાદ.

 } આર. બી. મહેતા.

---

આ કાર્ડની છુટી નકલ અડધા આનાની કીંમતે મળશે.

આ પુસ્તકના અગાઉથી ગ્રાહક થનાર તથા અમારા કાર્યમાં મદદ કરનાર સદગૃહસ્થોનાં નામ નીચે મુજબ છે તથા તેમનો સહુવીનસ ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

નામ.

મી. રણછોડદાસ ગંગારામ પટેલ. મી. માણેકલાલ છોટાલાલ.
મી. શંકરદાસ રામદાસ. મી. ચીમનલાલ છગનલાલ.
વકીલ. મી. રમુભાઈ રતનચંદ. શેઠ. જેસીંગભાઈ પ્રેમાભાઈ.
મી. ચીનુભાઈ મોહનલાલ. શેઠ. કેશવલાલ જમનાદાસ,
મી. હરીલાલ દલસુખરામ. મી. ગોરધનદાસ જીવણલાલ
મી. મોહનલાલ ચીમનલાલ મી. નંદુલાલ મંછારામભાઈ
મી. નીલકંઠરાય ચીંતામણીરાય મી. જીવણલાલ પુરૂશોતમદાસ
મી, કલ્યાણરાય વરજરાય જાની ચીમનલાલ નારણલાલ
મી. રામપ્રસાદ હરીલાલ ચોદ્ધા ઠાકર ચંદુલાલ જેઠાલાલ
મી. મોતીલાલ મનસુખરામ મી. ઉમેન્દ્રરાવ ભોળાનાથ
મી. હરીલાલ ઘેલાભાઈ પં. જમોગહનદાસ જેઠાલાલ
મી. હરીલાલ વ્રીજવલવદાસ મી. અંબાલાલ બાલકીશ
મી, હરીલાલ જેસંગભાઈ મી. ભોગીલાલ અમરતલાલ
મી. ખોડીદાસ કુબેરદાસ પટેલ મી. મણીભાઈ ગણપતરામ
મી. માણેકલાલ ગંગારામ માસ્તર પરમાનંદદાસ
મી- ડાહ્યાભાઈ બાધાભાઈ મી. ગૌરીશંકર દામોદરદાસ દીક્ષીત
મી. વીઠલદાસ ખોડીદાસ મી. ત્રીભોવનદાસ વીષ્નુરામ
મેસર્સ, રામચંદ્ર. સી. એન્ડ કું. મી. અંબાલાલ ત્રીભોનદાસ
મી. મોહનલાલ પુંજાભાઈ શ્રીયુત. મહારાજ રામબલીજી
મી. ચમનલાલ લલુભાઈ વકીલ મી. લક્ષ્મીશંકર દેવશંકર
મી. લાલચંદભાઈ જમનાદાસ મી. અંબાલાલ ઓછવલાલ

વીગેરે ઘણા ગૃહસ્થોએ ગ્રાહક થવા નામ નોંધાવેલા છે.

# પુસ્તકો મળવાનાં ઠેકાણાં.

## મુંબઈ

એન. એમ. ત્રીપાઠીની કુંપની.

પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ.

ઠા. વસનજી પરમાનંદ એન્ડ સન્સ,

કાલબાદેવી રોડ.

## અમદાવાદ

આર. બી. મેહતા.

રીચી રોડ પોસ્ટ ઓફીસ નીચે.

બુકસેલર મહાદેવ રામચંદ્ર જાગુષ્ટે.

ત્રણ દરવાજા.

## કરાંચી

હીતેચ્છુ જનરલ એજન્સી.

બંદર રોડ.

## રાજકોટ પરા

ઠા. બેચર મેઘજી અન્ડ સન્સ.

## વઢવાણ સીટી

પુંજાલાલ ભગવાનદાસ.

## ભાવનગર

અબદુલ હુસેન આદમજી.

## વડોદરા

મોહનલાલ મનસુખરામ.

રાવપુરા ગેટ પાસે.

## ભરૂચ

દેસાઇ બ્રધર્સ કંપની.

કતોરપુર દરવાજા.

## સુરત

ફેરસનદાસ નારણદાસ.

---

ગુજરાત કાઠીઆવાડના તમામ પ્રખ્યાત બુકસેલરોને ત્યાંથી પણ મળશે.